

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

EVA ILERŠIČ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**POVEZANOST MED ŠTEVILOM PONOVIŠTEV SONOŽNEGA
UDARCA IN OSVOJENIM ZNANJEM PLAVANJA PRSNO PO
10-URNEM PLAVALNEM TEČAJU PO FREDOVEM PROGRAMU**

DIPLOMSKO DELO

Mentor:

doc. dr. Jernej Kapus

Somentorica:

asist. dr. Dorica Šajber

Recenzent:

doc. dr. Boro Štrumbelj

Avtorica naloge:

Eva Ileršič

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, doc. dr. Jerneju Kapusu, predvsem pa somentorici asist. dr. Dorici Šajber za vso pomoč, usmerjanje in spodbujanje pri nastajanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi učiteljema plavanja Maji Virant in Stašu Turku, vsem praktikantom, ki so mi pomagali pri štetju udarcev in ne nazadnje otrokom, udeležencem tečaja, brez katerih raziskava ne bi bila mogoča.

Najlepše se zahvaljujem svoji družini in fantu Boštjanu, ki so mi ves čas študija stali ob strani, me podpirali in spodbujali.

Na koncu se zahvaljujem vsem, ki ste mi na kakršen koli način pomagali med študijem in ob njegovem zaključku.

Ključne besede: predšolski otrok, plavanje, Fredov program učenja plavanja, gibalno učenje, udarec prsno, ponavljanje gibalnega elementa

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:

Povezanost med številom ponovitev sonožnega udarca in osvojenim znanjem plavanja prsno po 10-urnem plavalnem tečaju po Fredovem programu.

Eva Ileršič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športna vzgoja

POVZETEK

V diplomski nalogi smo skušali z analizo podatkov ugotoviti, kako aktivnost otrok (število ponovitev sonožnega udarca prsno) skozi 10-urni tečaj plavanja po Fredovem programu vpliva na njihov napredek v znanju prsnega. Poleg tega nas zanima, kako na napredek v znanju plavanja vplivajo nekateri drugi dejavniki (starost vadečih, pomoč učitelja pri izvajanju gibalne naloge, samostojnost in poslušnost vadečih).

Podatke smo pridobivali s pomočjo sistematskega opazovanja skozi 10-ur vadbe v vodi. Opazovali smo vsakega otroka posebej (na vadbi mora biti vsaj toliko opazovalcev kot je otrok) ter podatke zapisovali v za to pripravljene obrazce. Prvo in zadnjo uro smo preverili znanje plavanja vadečih (preplavani metri) ter dva elementa prilagojenosti na vodo (potapljanje glave, drsenje).

Izkazalo se je, da povezanost med skupnim številom ponovitev udarca in napredkom v znanju plavanja sicer pozitivna, vendar majhna in statistično nepomembna. Ugotovili smo, da imajo nekateri drugi dejavniki večji vpliv na napredek v znanju plavanja (starost, samostojnost in poslušnost). Za povezanost med številom ponovitev udarca s pomočjo učitelja in napredkom v znanju plavanja se je izkazalo, da je šibka, pa vendarle negativna.

Zaključimo lahko, da ima največji vpliv na končni napredek v znanju plavanja otrokova samostojnost in poslušnost, torej nekatere komponente zrelosti. Ker se pojavljajo omejitve študije: različno plavalno predznanje otrok, majhen vzorec in odsotnost otrok na vadbi, smo naredili še individualno analizo vsakega otroka ter predstavili nekaj opaženih ugotovitev.

Key words: preschool child, swimming, Fred's swimming program, motor learning, breaststroke kick, repetition of movement element

TITLE OF THESIS:

Corelation between the number of repetition of breaststroke kicks and progress of breaststroke swimming knowledge after 10 hour lessons in Fred's swimming program.

Eva Ileršič

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Physical education

ABSTRACT

In thesis we tried to analyze the data and determine how children's activity (the repetition of double leg breaststroke kicks), during 10 hour Fred's swimming program, effects their progress in breaststroke swimming. In addition we were interested in how is the progress in swimming knowledge influenced by other factors such as age, individual help of the teacher during the implementation of physical tasks, independance and obedience.

We gathered data through systematic observation of children during Fred's 10 hour workout in water. Each child was observed individually (at each training there were as many observers as there were children). The observers were entering data into pre prepared forms. The first and last hour of the program we tested swimming knowledge of children by measuring their swimming distance and two other elements of their adaptation to water (diving and water gliding).

It turned out that the connection between total number of breaststroke kick repetition and progress in breaststroke swimming knowledge is positive, but small and statistically insignificant. We found out that some other factors have greater impact on progress in childrens swimming knowledge (age, independance and obedience). The connection between repetition of strokes with the individual help of the teachers and progress in swimming knowledge turned out to be weak and negative.

We can conclude that the childrens independance and obedience, which are components of maturity, have the greatest influence on childrens progress in swimming knowledge. Because some limitations in our research occur; different swimming knowledge of children, small sample group and the absence of some children in swimming class, we prepared individual analysis of each child in our monitoring group and presented some of the observed findings.

KAZALO

1	UVOD	1
1.1	POMEN PLAVANJA.....	1
1.1.1	POMEN ZGODNJEGA ZAČETKA PLAVANJA	2
1.2	PLAVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU ZA OTROKE OD 1. DO 9. LETA STAROSTI.....	2
1.2.1	KURIKULUM ZA VRTCE (1-6 let).....	2
1.2.2	ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK (5-9 let)	3
1.2.3	UČNI NAČRT ZA PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE (6-9 let).....	4
1.3	METODE UČENJA PLAVANJA	4
1.3.1	KLASIČNA METODA UČENJA PLAVANJA	5
1.3.2	FREDOVA METODA UČENJA PLAVANJA	5
1.3.3	RAZLIKE MED FREDOVO IN KLASIČNO METODO PLAVANJA	9
1.4	PRSNO	11
1.4.1	PREDNOSTI UČENJA PRSNEGA ZA STAREJŠE PREDŠOLSKE OTROKE	11
1.4.2	NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE PRI UČENJU OSNOV PRSNEGA.....	12
1.5	RAZVOJNE ZNAČILNOSTI STAREJŠIH PREDŠOLSKIH OTROK IN NJIHOV POMEN PRI UČENJU PLAVANJA	13
1.5.1	TELESNI RAZVOJ.....	13
1.5.2	GIBALNI RAZVOJ	14
1.5.3	DUŠEVNI RAZVOJ.....	14
1.5.4	SOCIALNI RAZVOJ	15
1.5.5	ČUSTVENA ZRELOST KOT POGOJ ZA VADBO	15
1.5.6	STRAH IN ANKSIOZNOST KOT ZAVIRAJOČA DEJAVNIKA UČENJA PLAVANJA	16
2	PREDMET IN PROBLEM	17
3	CILJI IN HIPOTEZE	18
3.1	RAZISKOVALNE HIPOTEZE.....	18
4	METODE DELA.....	19
4.1	PREIZKUŠANCI.....	19
4.2	TESTNI PROTOKOL	19
4.3	STATISTIČNA ANALIZA	20

5	REZULTATI IN RAZPRAVA	21
5.1	KORELACIJSKA ANALIZA VZORCA	21
5.2	OPISNA ANALIZA POSAMEZNEGA OTROKA.....	24
5.2.1	OTROK 1.....	24
5.2.2	OTROK 2.....	26
5.2.3	OTROK 3.....	28
5.2.4	OTROK 4.....	30
5.2.5	OTROK 5.....	31
5.2.6	OTROK 6.....	33
5.2.7	OTROK 7.....	35
5.2.8	OTROK 8.....	36
5.2.9	OTROK 9.....	38
6	SKLEP	40
7	VIRI	43
8	PRILOGE.....	45

KAZALO SLIK

Slika 1: Zlati sonček – vrtec (Zlati sonček, 2013).....	3
Slika 2: Učenje skoka na noge.....	4
Slika 3: Freds swim academy logo (Freds swim academy, 2013).	6
Slika 4: Motivacija otroka za učenje plavanja z metodo igre.....	6
Slika 5: Sestavljenost Fredovega plavalnega obroča (Freds swim academy, 2013).	7
Slika 6: Fredovi plavalni obroči (Fred swim academy, 2013).....	7
Slika 7: Zapenjanje Fredovega obroča (Freds swim academy, 2013).	8
Slika 8: Počivanje v hrbtnem položaju (samostojno in s pomočjo učitelja).	8
Slika 9: Hkratna aktivnost vseh otrok na tečaju.....	9
Slika 10: Vaja izdihovanja v vodo kot aktivni odmor med učenjem plavanja.....	10
Slika 11: Pomoč učitelja pri osvajanju pravilne tehnike udarca.	10
Slika 12: Učenje prsnega.	12
Slika 13: Vaja za pravilen nastavek stopal – igra dobro jutro in lahko noč (levo) in vaja za pridobivanje občutka drsenja – vlečnica (desno).....	13

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Naloge povezane s plavanjem v programu Zlati sonček (Zlati sonček, 2013). ..	3
Preglednica 2: Praktične in teoretične vsebine plavalne abecede v prvem triletju osnovne šole (Učni načrt – športna vzgoja, 2011).	4
Preglednica 3: Glavne značilnosti tristopenjske Fredove metode učenja plavanja (Šajber, 2006).....	7
Preglednica 4: Najpogostejše napake pri udarcih prsno (Kapus idr., 2002) na tečaju.....	12

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Povezanost med skupnim številom ponovitev udarca in končnim napredkom v znanju prsnega.	21
Graf 2: Povezanost med številom ponovitev udarca s pomočjo učitelja in končnim napredkom v znanju prsnega.	22
Graf 3: Povezanost med starostjo opazovanih otrok in njihovim končnim napredkom v znanju prsnega.	22
Graf 4: Povezanost med oceno samostojnosti in poslušnosti ter končnim napredkom v znanju prsnega.	23
Graf 5: Povezanost med samostojnostjo in poslušnostjo opazovanih otrok ter povprečnim številom ponovitev udarca prsno na prisotno uro.....	24
Graf 6: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 1).	25
Graf 7: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 1).....	25
Graf 8: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 2).	27

Graf 9: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 2).....	27
Graf 10: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 3). ..	28
Graf 11: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 3).	29
Graf 12: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 4). ..	30
Graf 13: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 4).	30
Graf 14: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 5). ..	32
Graf 15: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 5).	32
Graf 16: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 6). ..	33
Graf 17: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 6).	34
Graf 18: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 7). ..	35
Graf 19: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 7).	35
Graf 20: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 8). ..	37
Graf 21: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 8).	37
Graf 22: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 9). ..	38
Graf 23: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 9).	39

KAZALO TABEL

Tabela 1: Izračun korelacije in statistične pomembnosti opazovanih parov spremenljivk.	21
--	----

PRILOGE

Priloga 1: Opazovalni obrazec.

Priloga 2: Osebni karton otroka.

Priloga 3: Obrazec za zapisovanje rezultatov preverjanja znanja plavanja in prilagojenosti na vodo z rezultati merjenja.

Priloga 4: 10-urni plavalni program po Fredovi metodi.

1 UVOD

1.1 POMEN PLAVANJA

»Če je v gibalnem smislu hoja osnovni način gibanja na kopnem, potem je plavanje osnovni način gibanja v vodi. Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na vodni gladini ali pod njo« (Kapus, Štrumbelj, Kapus, Jurak, Šajber, Vute, Bednarik, Kapus in Čermak, 2002, str. 24).

Skozi zgodovino se je vloga plavanja spreminjala, vsaka generacija, verjetno že od nastanka človeštva, pa je poznala potrebo po znanju plavanja. Začetki segajo že v obdobje starih civilizacij, ki so se, zaradi različnih ugodnosti, razvile predvsem ob večjih rekah. Poleg koriščenja vode za potrebe poljedelstva in živinoreje je človek v vodi našel nov vir hrane (ribolov), ki je bil manj nevaren in utrudljiv kot do takrat primaren lov. Zaradi stalnega stika z vodo so ljudje želeli obvladati spretnosti gibanja v vodi (torej plavanja), čeprav jim način gibanja ni bil pomemben. Z znanjem plavanja so si razširili svoje možnosti za obstanek ter si hkrati zagotovili ustrezno varnost. Plavanje je s časom začelo dobivati statusni pomen, tako je v Grčiji za polnopravnega meščana veljal le tisti, ki je znal brati in plavati (Kapus idr., 2002).

Nov pogled na plavanje se je razvil v 18. stoletju, ko so začeli plavanje priporočati kot telesno aktivnost, ki naj bi spremljala vsakega človeka. Začeli so pisati knjige in obdelovati programe učenja plavanja. Nemški športno-vzgojni pedagog je takrat zapisal: »do sedaj je utapljanje bilo v modi tudi zaradi tega, ker plavanje ni bilo v modi«. V tem času so začeli plavanje uvajati v šole, vojaške akademije in armade (Kapus idr., 2002).

Danes je pomen plavanja bolj kompleksen in predstavlja mnogo več kot golo preživetje ali statusni simbol. Čeprav obstaja več razlogov oplavanjevanja, je eden glavnih še vedno varnost v vodi. Od leta 1969 se je v Sloveniji utopilo več kot 1600 ljudi (Kapus idr., 2002). Če želimo zmanjšati število nesreč v vodi, je poleg ozaveščanja ljudi, nekaterih preventivnih ukrepov ter pripravljenosti posameznika na reševanje oziroma pomoč, znanje plavanja najboljša preventiva.

Kapus s sodelavci (2002) navaja sedem vidikov pomena plavanja:

- VARNOSTNI VIDIK (preventiva pred utopitvami),
- BIOLOŠKO-ZDRAVSTVENI VIDIK (celovito in harmonično oblikuje rast in razvoj telesa; manjše obremenitve skeleta zaradi navidezne breztežnosti telesa v vodi; sredstvo korekcije nepravilnih telesnih drž; rehabilitacija po poškodbah in boleznih; pozitivni učinki za srčno-žilni in dihalni sistem),
- PSIHOLOŠKI VIDIK (ugoden vpliv na miselne sposobnosti in osebne lastnosti; zmanjševanje anksioznosti, depresivnosti, izboljševanje samopodobe),
- SOCIOLOŠKO-SOCIALNI VIDIK (navezovanje stikov – druženje, prijateljstvo; krepitev družinskih vezi; relativno majhen strošek za posameznika),
- VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI VIDIK (premaganje strahu; razvijanje moralno-etičnih vrednot; temeljna športna izobrazba),
- ŠPORTNO REKREATIVNI VIDIK (aktivno in zdravo preživljanje prostega časa)
- TEKMOVALNI VIDIK (doseganje vrhunskih rezultatov; organizacija tekmovanj).

1.1.1 POMEN ZGODNJEGA ZAČETKA PLAVANJA

Šajberjeva (2006) poudarja, da je zgodnji začetek plavanja pomemben za telesni in psihični razvoj, zlasti razvoj mišljenja ter socialni in čustveni razvoj otrok. Otrok, ki plava, se bolje in hitreje razvija, si krepí mišičevje in srčno-žilni sistem. Ima boljši tek in bolj mirno spi. V vodi, v družbi drugih otrok in staršev, si pridobiva socialne izkušnje, se sprosti, postane bolj samostojen in neboječ.

Smiselno je dojenčka "učiti plavati", da spozna vodo kot novo okolje, s katero se lahko igra, jo pretaka, se z njo umiva, jo pije, se poliva, v njej lebdi in uživa. Zgodnji začetek "plavanja" je pomemben za celoten bio-psiho-socialni razvoj dojenčka. Obstaja verjetnost, da se bo otrok, če mu omogočimo gibanje v vodi preden shodi, v njej premikal s sonožnimi odrivi (kasneje so podobni udarcu prsno). V kolikor otroci šele po dvanajstem mesecu starosti začnejo s »plavanjem«, obstaja možnost, da se bodo po vodi premikali z gibi hoje, torej izmenično. Otroke bo v tem primeru potrebno ponovno učiti udarca prsno, česar so sposobni šele po tretjem letu starosti. Redna in sistematična vadba v vodi zagotavlja velik razvojni skok v primerjavi z vrstniki, ki ne hodijo na plavanje (Šajber, 2004).

1.2 PLAVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM SISTEMU ZA OTROKE OD 1. DO 9. LETA STAROSTI

1.2.1 KURIKULUM ZA VRTCE (1-6 let)

Leta 1999 je bil oblikovan Kurikulum za vrtce, nacionalni dokument, ki je strnil in uokviril sistem dela predšolske vzgoje v vrtcih. V njem so predstavljeni cilji in iz njih izpeljana načela, temeljna védenja o razvoju in učenju otroka v predšolskem obdobju ter globalni cilji in iz njih izpeljani cilji na posameznih področjih dejavnosti.

V Kurikulumu za vrtce (1999) je v področju dejavnosti »gibanje« zapisan cilj (»sproščeno gibanje v vodi in usvajanje osnovnih elementov plavanja«), ki ga lahko uresničujemo le z direktnim stikom otrok z vodo, torej s plavanjem. Zapisanih je še nekaj splošnih ciljev, ki pa jih prav tako lahko uresničujemo s plavanjem oziroma navajanjem otrok na gibanje v vodi. Ti cilji so (Kurikulum za vrtce, 1999):

- razvijanje koordinacije oziroma skladnosti gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog),
- razvijanje moči, hitrosti, gibljivosti in vztrajnosti,
- iskanje lastnih poti pri reševanju gibalnih problemov,
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene,
- spoznavanje oblačil in obutev, ki so primerne za gibalne dejavnosti,
- spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Primer dejavnosti v vodi od 1. do 3. leta starosti (Kurikulum za vrtce, 1999):

- otrok se igra ob vodi in z vodo (izvajanje različnih iger ob vodi in z vodo, brez in z pripomočki, uporaba malih bazenčkov, plavajočih figuric).

Primer dejavnosti v vodi od 3. do 6. leta starosti (Kurikulum za vrtce, 1999):

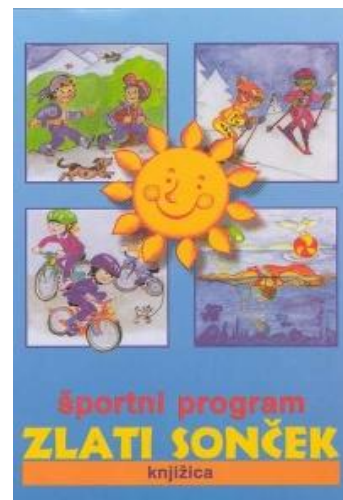
- otrok se igra ob vodi in v vodi, ki mu sega do prsi (različne igre z vodo, igra za prilagajanje na vodo, z ali brez pripomočkov), plavanje v poljubni tehniki.

S primernimi pripomočki (Fredovimi plavalnimi obroči) lahko učenje plavanja poteka tudi v globoki vodi, saj je malih bazenčkov in bazenov, kjer bi otrokom voda segala do prsi, zelo malo (Kapus idr., 2002).

Otroku je potrebno, seveda ko je ta dovolj razvit in zrel za izvajanje zahtevanega gibanja (okoli 4. do 6. leta), pokazati pravilno tehniko plavanja (po navadi je to prsno) in čim bolj stremeti k temu, da to pravilno tehniko osvoji. Nikakor ne smemo dovoliti, da otrok dolgo časa plava v nekem poljubnem načinu, kajti kot opozarja Šajberjeva (2006) je napačne plavalne gibe, ki jih je otrok že avtomatiziral, zelo težko odpravljati.

1.2.2 ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK (5-9 let)

V vrtcih in prvem triletju osnovne šole se izvaja športni program Zlati sonček (Slika 1), ki je namenjen otrokom od 5. do 9. leta starosti in vključuje tudi plavanje. Zlati sonček je za oplavanje pomemben predvsem zato, ker predstavlja prvi sistematični pristop do učenja plavanja oziroma prilagajanja na vodo, ki je njegova najpomembnejša stopnja. Na tej stopnji je poudarek predvsem na igrivi in neprisiljeni poti k učenju in k povečevanju učenčevega samozaupanja v vodi. Igre in vaje, s katerimi si lahko učitelj pomaga pri plavalnih tečajih predšolskih in šolskih učencev so prikazane v priročniku Morski konjiček, avtorjev Jurak in Kovač (Kapus idr., 2002). Otrok mora, za pridobitev določene medalje, poleg ostalih nalog, s področja plavanja opraviti naloge, prikazane v preglednici 1.



Slika 1: Zlati sonček – vrtec (Zlati sonček, 2013).

Preglednica 1: Naloge povezane s plavanjem v programu Zlati sonček (Zlati sonček, 2013).

IME PROGRAMA	OBDOBJE IZVAJANJA PROGRAMA	ZAHTEVE NALOGE - PLAVANJE
A program	vrtec	Drsenje v vodi z lahtmi naprej in vztrajanje v tem položaju najmanj pet sekund.
B program	prvi razred OŠ	Otrok preplava 5 do 10 metrov v poljubni tehniki.
C program	drugi razred OŠ	/
D program	tretji razred OŠ	Otrok preplava 15 do 25 metrov v poljubni tehniki.

1.2.3 UČNI NAČRT ZA PRVO TRILETJE OSNOVNE ŠOLE (6-9 let)

Učni načrt iz leta 1998 določa, da je plavanje del rednega pouka v prvem triletju v obliki 20-urnega tečaja, ki ga lahko šole izpeljejo v 2. ali 3. razredu. Po zaključku tečaja naj bi bili vsi učenci prilagojeni na vodo in bi preplavali 25 m (naloga za zlatega morskega konjička) (Kapus idr., 2002).

Preglednica 2: Praktične in teoretične vsebine plavalne abecede v prvem triletju osnovne šole (Učni načrt – športna vzgoja, 2011).

PLAVALNA ABECEDA
<p><u>Praktične vsebine:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami,- vaje za privajanje na odpor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje,- varno skakanje na noge v vodo,- povezava elementov privajanja na vodo z izbranimi elementarnimi igrami v vodi,- vaje za varnost v vodi in tehnike prsno, kravl ali hrbtno.
<p><u>Teoretične vsebine:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- nevarnosti v vodi, še zlasti pri skokih v vodo,- pravila varnosti in red na plavalnišču,- zamenjava mokrih kopalok s suhimi,- vzdrževanje higiene v vodi ter zunaj nje.



Slika 2: Učenje skoka na noge.

1.3 METODE UČENJA PLAVANJA

Za vsako učenje, torej tudi učenje plavanja, je pomembno, da je učitelj strokovno usposobljen, poleg tega pa podkovan z osnovnimi učnimi načeli, didaktičnimi principi in priporočili. Zgoraj omenjeni dejavniki so pomembni, ne glede na to, po kateri metodi učitelj uči. Neupoštevanje teh načel lahko zmanjšuje učinkovitost pedagoškega procesa ali privede celo do resnih izkrivljenj (Kapus idr., 2002).

Poleg vseh omenjenih načel je pri predšolskih otrocih in otrocih v prvem triletju osnovne šole najpomembnejše načelo individualnosti, saj le tako lahko upoštevamo posameznikove lastnosti, znanje in sposobnosti. Ob ustrezni prilagojenosti učnega procesa posamezniku bo ta napredoval po najbolj optimalni poti. Velik delež individualizacije lahko otrokom zagotovimo pri metodi učenja plavanja po Fredovem programu.

Ne glede na metodo učenja je potrebno pri otroku najti tisto obdobje, ki je dovolj zgodnje in še vedno dovolj učinkovito z vidika otrokovega napredka. Čeprav na otrokov napredek vpliva veliko število dejavnikov, Jurak (1999) v svoji raziskavi ugotavlja, da je vsebina programa učenja plavanja glavni dejavnik uspešnosti.

1.3.1 KLASIČNA METODA UČENJA PLAVANJA

Klasična metoda učenja plavanja je pri nas najbolj razširjena, saj se z njo srečujejo učenci v šolskem sistemu, študentje na Fakulteti za šport in ne nazadnje večina plavalnih šol v Sloveniji uči prav po omenjeni metodi.

Program klasične metode učenja plavanja je sestavljen iz več zaporednih faz, ki si sledijo druga za drugo (Kapus idr., 2002):

- prilagajanje na vodo (sestavljeno iz šest stopenj):
 - prilagajanje na upor vode,
 - prilagajanje na potapljanje glave,
 - prilagajanje na gledanje pod vodo,
 - prilagajanje na izdihovanje v vodo,
 - prilagajanje na plovnost,
 - prilagajanje na drsenje;
- učenje osnovne tehnike:
 - učenje položaja telesa,
 - učenje udarca,
 - učenje zaveslaja,
 - učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji z zaveslaji,
 - učenje koordinacije osnovne tehnike;
- učenje nadaljevalne tehnike.

Šele ko je učenec dobro prilagojen na vodo, lahko učitelj začne z učenjem plavalnih tehnik. Učitelj začne učiti gibanje z vajami na kopnem. Ko učenec obvlada gibanje na kopnem, se začne učiti gibanja v vodi, kjer občuti tudi upor vode. Učenec se uči plavalnih gibov v vodi po zaporedju: na mestu, ob robu bazena, v hoji (zaveslaji), s pomočjo partnerja, s pomočjo plavalnih pripomočkov in na koncu brez pripomočkov (Kapus idr., 2002).

1.3.2 FREDOVA METODA UČENJA PLAVANJA

Fredov program je kot vadba v vodi namenjen dojenčkom (4 do 12 mesecev) in malčkom (1 do 3,5 let) ter kot učenje plavanja starejšim predšolskim otrokom (4 do 6 let) in učencem s posebnimi potrebami. Program izhaja iz Nemčije. Freds swim academy (Slika 3) je z izumom pripomočka, imenovanim Swimtrainer (Fredov plavalni obroč) (Slika 5, Slika 6), in didaktičnim programom učenja plavanja predšolskih otrok zelo uspešna na tem področju (Kapus idr., 2002). Program plavanja so začeli razvijati že leta 1986. Poleg izdelovanja in prodaje izdelkov se Fredova plavalna akademija ukvarja z izobraževanjem učiteljev in organizacijo programov plavanja (Fred swim academy, 2013).



Slika 3: Freds swim academy logo (Freds swim academy, 2013).

Fredov program učenja plavanja vsebuje že programe za dojenčke, kjer ni cilj učenje plavanja, ampak navajanje na vodo in sproščeno gibanje v njej. Dojenček namreč ne pozna strahu pred vodo (strah ni prirojen, temveč pridobljen) in tako se na vodo, kot drugačno okolje, hitreje navadi. Vendar pa to ne pomeni, da mora otrok obvezno obiskovati vadbo že od obdobja dojenčka. Veliko lahko starši naredijo sami, saj lahko vaje, kot so umivanje obraza, prhanje glave, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje v vodo itn. otrok izvaja doma v kadi. Na ta način lahko skrajšamo čas prilagajanja na vodo na »plavalnih tečajih« in se posvetimo učenju plavanja. Besedo učenje v predšolskem obdobju in nižjih razredih osnovne šole ne smemo razumeti kot prisilo, ampak kot učenje, prepletено z igro, ki je zelo prijetno in zabavno že za najmlajše. Igra je za otroka priprava na življenje, v našem primeru priprava na plavanje, in tega koraka otroku nikakor ne smemo vzeti (Šajber, 2006).



Slika 4: Motivacija otroka za učenje plavanja z metodo igre.

1.3.2.1 TRI STOPNJE FREDOVEGA PROGRAMA UČENJA PLAVANJA

Fredova metoda učenja plavanja temelji na tristopenjskem programu, ki je vezan na tri različne obroče (Slika 6). Fredov plavalni obroč je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti obroča trebušni del, na katerem otrok leži. Pripet je z varnostnim pasom, tako da otrok nikakor ne more zdrsniti in obroča. Ima notranji in zunanji napihljivi prekat, tudi prsni del in vsi pasovi so napihljivi. Fredovi plavalni obroči so treh različnih barv, ki označujejo tri različne velikosti obroča in s tem tri različne stopnje plovnosti (Šajber, 2006).



Slika 5: Sestavljenost Fredovega plavalnega obroča (Fred's swim academy, 2013).

Preglednica 3: Glavne značilnosti tristopenjske Fredove metode učenja plavanja (Šajber, 2006).

STOPNJA	OBROČ	OKVIRNA STAROST	UČENJE
prva stopnja	rdeč obroč	4 mesece – 3 leta	- učenje udarca prsno
druga stopnja	oranžen obroč	2 – 5 let	- avtomatizacija udarca prsno, - začetek učenja zaveslaja prsno, - skok na noge z obročem
tretja stopnja	rumen obroč	4 – 8 let	- koordinacija zaveslaja in udarca, - zmanjševanje vzgona z izpuščanjem zraka do samostojnega plavalca - skok na noge - obrat v hrbtni položaj



Slika 6: Fredovi plavalni obroči (Fred swim academy, 2013).

Rdeči Fredov obroč je med vsemi obroči največji in ima največji vzgon in stabilnost. Prsni del mu omogoča oporo za lego v pravilnem položaju, naramnice preprečujejo, da se težišče telesa premakne preveč naprej, kar bi povzročilo prevrat naprej. Relativno omejen prostor za gibanje rok v tej fazi je načrten, da se otrok najprej osredotoči na udarce (zaveslaj je v tej fazi manjšega pomena). Dojenček se v vodi sonožno odriva kakor žaba, kar želimo izkoristiti preden shodi, kajti kasneje se bo gibal v vodi z izmeničnimi gibi (kot bi hodil) (Šajber, 2006).



Slika 7: Zapenjanje Fredovega obroča (Freds swim academy, 2013).

Oranžen Fredov obroč je srednje velikosti z zmanjšanim vzgonom in stabilnostjo. Na ta način je omogočena večja svoboda gibanja. Spodbujamo avtomatizacijo udarca in koordinacijo udarca z zaveslaji. Otrok preplava večjo razdaljo s prsnim plavanjem, spreminja smer plavanja, se obrača in je sproščen v vodi. Spodbujamo samostojnost otroka, tako da se starši po 3. letu počasi odmikajo iz vode na rob bazena. Ko otrok zna in zmore preplavati daljše razdalje, lahko napreduje v naslednji, rumen obroč. Tako so otroci v enaki starostni skupini lahko v oranžnem obroču, nekateri še v rdečem, najnaprednejši pa celo že prehajajo na rumenega (Šajber, 2006).



Slika 8: Počivanje v hrbtnem položaju (samostojno in s pomočjo učitelja).

Rumeni Fredov obroč ja najmanjši med obroči, z najmanjšim vzgonom in stabilnostjo ter najmanjšim volumnom, zato omogoča največjo svobodo gibanja. Na ta način otrok plava z lastno močjo in tehniko. S plavanjem daljših razdalj in napredovanjem otroka postopno zmanjšujemo volumen zraka v zunanem delu obroča. Nato postopno spuščamo zrak še iz notranjega dela obroča, ki otroku pomaga pri stabilizaciji. Tako otrok ne potrebuje več pomoči pri vzgonu in plava pri popolnem odvzemu zraka samo s stranskimi deli obroča, ki imajo predvsem »psihološko« funkcijo. Ko otrok plava dovolj mirno in enakomerno, ko lahko s svojim pravilnim položajem sam skrbi za vzgon in ko je sam na to pripravljen, lahko opusti obroč (Šajber, 2006).

1.3.2.2 PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI FREDOVE METODE UČENJA PLAVANJA

Fredova metoda učenja plavanja ima kar nekaj prednosti, ki pridejo še toliko bolj do izraza pri starostni stopnji otrok, katerim je metoda namenjena. Celoten program poteka na osnovi igre in je zato še bolj prilagojen in zabaven za predšolskega otroka.

Prednosti Fredove metode učenja plavanja (Šajber, 2006):

- optimalen plavalni položaj,
- povečana varnost v vodi, ki omogoča lahko in hitro učenje,
- vadba je mogoča v globoki ali plitvi vodi,
- obroč otroku pomaga pri vzgonu, gibanju »brez teže« in pridobivanju občutka za vodo,
- odprava strahu zaradi občutka varnosti,
- vadba poteka ob sodelovanju staršev, dokler jih otroci potrebujejo,
- vsak otrok je obravnavan po svojih razvojnih zmožnostih in ima možnost napredovati korak za korakom,
- samostojno in samoiniciativno učenje otrok,
- omogočen je postopni prehod na samostojno plavanje z izpuščanjem zraka iz posameznih prekatov,
- učitelj ima ves čas proste roke za nazorno prikazovanje – neposredno v vodi ali posredno izven nje,
- podpora obroča omogoča plavanje daljših razdalj, kar povečuje vzdržljivost otrok in pospešuje avtomatizacijo udarca in zaveslaja,
- ni nepotrebnega čakanja ob robu bazena, zato ostane več časa za izvajanje vaj, s čemer dosežemo večji napredek v eni uri,
- možno je vključevanje otrok s posebnimi potrebami, saj jih lahko varno vključimo v skupino.



Slika 9: Hkratna aktivnost vseh otrok na tečaju.

Pomanjkljivosti Fredove metode učenja plavanja (Šajber, 2006):

- Plavanje brez izdihovanja v vodo.

1.3.3 RAZLIKE MED FREDOVO IN KLASIČNO METODO PLAVANJA

Obstaja kar nekaj razlik v učenju plavanja med Fredovo in klasično metodo.

Za učenje plavanja po klasični metodi je nujno potrebno, da otrok osvoji vseh šest stopenj prilagajanja na vodo (prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo,

izdihovanje v vodo, plovnost in drsenje), preden lahko začne z vadbo udarca, zaveslaja in celotne koordinacije z dihanjem. Fredov plavalni obroč pa omogoča takojšnjo vadbo plavalnih gibov, ne glede na to, ali je otrok na vodo prilagojen ali ne, vadba lahko poteka tudi v globoki vodi. Zato ni potrebno ločevanje ur na prilagajanje na vodo in učenje plavanja, ampak otroke s primernimi didaktičnimi prijemi, uporabo različnih pripomočkov in predvsem uporabo igre, sproti prilagajamo na vodo. Za to izkoristimo predvsem čas med vadbo plavalnih gibov kot nekakšen aktivni odmor. Poleg omenjenega pa so za predšolske otroke elementi prilagojenosti na vodo precej težke naloge, ki večkrat ne navdušujejo niti starejših, dobrih plavalcev (potapljanje glave, gledanje pod vodo). Tako jim lahko z vzporednim učenjem omogočimo več časa, da osvojijo njim precej zahtevne elemente prilagojenosti na vodo. Kako poteka prilagajanje na vodo pri Fredovi metodi plavanja je razvidno v prilogi 4, v prilogi 3 pa je viden napredek otrok na tečaju pri potapljanju glave.



Slika 10: Vaja izdihovanja v vodo kot aktivni odmor med učenjem plavanja.

Učni načrt športne vzgoje v osnovni šoli (Odredba o normativih in standardih v osnovni šoli), gimnaziji in drugih srednjih šolah opredeljuje normativ za učenje plavanja po klasični metodi za neplavalce do največ osem učencev na učitelja (Kapus idr., 2002). Pri učenju plavanja po Fredovem programu pa je normativ šest otrok na učitelja. Razlika pa ni le v normativu, ampak je aktivnost otrok z vidika plavalnih gibov pri Fredovi metodi veliko večja. Pri klasični metodi plavanja, predvsem kadar otroci ne sežejo do dna bazena, je v skupini po navadi istočasno aktiven le en otrok, ki ga spremlja učitelj. Pri Fredovi metodi pa so vsi otroci v obročih, zato so lahko aktivni vsi hkrati. Ker učitelju otroka ni potrebno držati in mu popravljati položaja v vodi, se lahko osredotoči na otrokovo izvajanje udarca ali zaveslaja in mu pri tem pomaga. Ob večji preplavani razdalji, večjem številu ponovitev posameznega elementa in konstruktivni pomoči učitelja, lahko otrok hitreje napreduje, hitreje doseže avtomatizacijo udarcev in zaveslajev ter poleg vsega pridobiva plavalno vzdržljivost.



Slika 11: Pomoč učitelja pri osvajanju pravilne tehnike udarca.

Naslednja razlika med klasično in Fredovo metodo plavanja je plavalni položaj vadečega. Fredov plavalni obroč otroka ves čas drži v optimalnem plavalnem položaju, zato se lahko osredotoči na izvajanje udarcev in zaveslajev. Pri klasični metodi mora otrok najprej osvojiti udarec, ki mu kasneje omogoča vzdrževanje pravilnega položaja. V nasprotnem primeru ima lahko veliko težav s tem, saj ga ves čas postavlja v navpični položaj.

Po klasični metodi se učenec najprej uči osnovne tehnike prsno, hrbtno ali kravl. V tem ima klasična metoda prednost pred Fredovo, saj je pri slednji zaradi oblike plavalnega obroča, mogoče učiti le prsno.

Fredov plavalni obroč zagotavlja določeno varnost, saj se otrok, razen v izrednih primerih, ne more potopiti pod vodno gladino. Kljub temu pa moramo biti ves čas pozorni, saj se lahko otrok, ob močnem nagibanju naprej, prevrne. Pri klasični metodi plavanja moramo biti veliko bolj pozorni, saj se lahko otrok le za sekundo spusti roba bazena in potone.

Vadba po Fredovem programu, predvsem zaradi zgodnjega začetka učenja plavanja, omogoča otrokom, ki še niso dovolj zreli in samostojni (do 4. leta), učenje plavanja ob sodelovanju staršev. To je sicer za otroke zelo pozitivno, poleg tega lahko učitelji učimo in ozaveščamo tudi starše, vendar pa je organizacijsko zelo težko izvedljivo. Zato bi bilo učenje plavanja v vrtcih smiselno šele v starosti od 4 do 6 let, saj so takrat otroci dovolj samostojni, da pomoči staršev ne potrebujejo več. Tudi pri klasični metodi je možno učenje ob sodelovanju staršev, vendar ker se otroci začnejo organizirano učiti šele po tretjem oziroma četrtem letu starosti, to ni več potrebno.

Vidovič (2004) v svoji diplomski nalogi preučuje razlike v uspešnosti učenja prsno štiri in petletnih otrok po dveh različnih metodah (Fredova metoda učenja plavanja in klasična metoda učenja plavanja). Ugotavlja, da je skupina, ki je vadila po Fredovi metodi, uspešnejša. Po 10-urnem programu je zastavljeno mejo preplavanih 25 m preplavalo 64 % merjencev te skupine. V skupini, ki je vadila po klasični metodi pa je bilo uspešnih le 4,2 % merjencev.

1.4 PRSNO

1.4.1 PREDNOSTI UČENJA PRSNEGA ZA STAREJŠE PREDŠOLSKE OTROKE

Nekateri menijo, da je prsno, glede na razvojne sposobnosti starejših predšolskih otrok (komponenta moči), s psihološkega vidika (otrok gleda naprej), z anatomskega vidika (ugoden položaj glave za dihanje) in varnostnega vidika (možnost plavanja daljših razdalj hitro po osvojitvi pravilne tehnike), primernejše kot kravl ali hrbtno. Otroci pri tej starostni stopnji niso sposobni kompleksnejših gibov, zato je njihova tehnika precej enostavna (Jurak, 1999).

Maračić (2009) v svoji raziskavi ugotavlja, da obstajajo statistično pomembne razlike pri učinkih vadbe med prsnim in kravlom. Rezultati pri učencih so pokazali, da s prsnim splava več učencev (46 %), kot pri kravlu (22 %). Pri učenkah je s prsnim splavalo 60 %, s kravlom pa le 24 % merjenk. Zaključuje, da je glede na dobljene rezultate, prsno primernejše za učenje prve tehnike kot kravl pri učencih in učenkah, starih med šest in sedem let. Vendar nadaljuje,

da ni izključeno, da učimo tudi kravl, saj so rezultati pokazali, da med ocenami izvedbe obeh tehnik ni statistično pomembnih razlik.



Slika 12: Učenje prsnega.

1.4.2 NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE PRI UČENJU OSNOV PRSNEGA

Plavanje je ciklično gibanje, pri katerem se ponavlja enako zaporedje gibov. Če plavalec ne obvlada osnovne strukture gibov oziroma njenega zaporedja, med izvajanjem prihaja do tehnične napake, ki se kaže iz cikla v cikel. Omenjene napake se kažejo tudi v končnem rezultatu, tj. manj učinkovitem plavanju (Jurak, 1999).

Izpostavimo lahko predvsem tri napake, ki so se pri otrocih na tečaju najpogosteje pojavljale in so posredno ali neposredno vplivale na rezultat posameznikove aktivnosti (predstavljen v raziskovalnem delu diplomske naloge).

Preglednica 4: Najpogostejše napake pri udarcih prsno (Kapus idr., 2002) na tečaju.

NAPAKA	VZROKI	POSLEDICA	ODPRAVLJANJE NAPAKE
ni nastavkov stopal	<ul style="list-style-type: none"> - majhna gibljivost gležnjev - pravilno gibanje še ni osvojeno 	- neučinkovit udarec (kompenziranje s povišano frekvenco udarjanja)	<ul style="list-style-type: none"> - povečevanje gibljivosti gležnjev - udarci s poudarkom na nastavku stopal
asimetričen udarec	<ul style="list-style-type: none"> - pravilno gibanje še ni osvojeno - asimetričen položaj bokov, kolien in stopal 	- neučinkovit udarec	<ul style="list-style-type: none"> - udarci s poudarkom na simetričnosti - udarci s plovcem med nogami
ni drsenja po zaključku udarca (velika frekvenca udarcev)	- napaka v učenju	<ul style="list-style-type: none"> - manj učinkovit udarec - težave pri koordinaciji - prehitel začetek novega udarca - večja utrujenost 	<ul style="list-style-type: none"> - štetje udarcev (manjše število, več drsenja) - udarci s poudarjenim drsenjem



Slika 13: Vaja za pravilen nastavek stopal – igra dobro jutro in lahko noč (levo) in vaja za pridobivanje občutka drsenja – vlečnica (desno).

1.5 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI STAREJŠIH PREDŠOLSKIH OTROK IN NJIHOV POMEN PRI UČENJU PLAVANJA

Poznavanje razvojnih značilnosti otrok v različnih starostnih obdobjih je pomembno za načrtovanje, izvajanje in spremljanje različnih procesov učenja, ki jih prilagajamo posebnostim posameznih razvojnih obdobj. Zelo pomembno je, da ne zamudimo najprimernejšega obdobja, ko je otrok najbolj dojemljiv za različne učinke, ki jih s športno dejavnostjo lahko dosežemo. Predšolsko in zgodnje šolsko obdobje sta s tega vidika najpomembnejša, zato je treba otrokom zagotoviti veliko vsebinsko raznolikost in primerno intenzivnost teh dejavnosti. Če najugodnejša obdobja zamudimo, zamud ne moremo nadoknaditi oziroma te terjajo veliko časa, potrpežljivosti in volje (Planinšec, 2001).

Razvoj je neprekinjen, sestavljen, integrativen proces, ki poteka vse življenje in z različno intenzivnostjo (Cemič, 1997). Temeljni dejavniki razvoja, ki vplivajo na vsakega posameznika so dednost – genetski dejavniki (prirojeno), okolje – zunanji dejavniki (pridobljeno) in samodejavnost – zavestna, hotena, načrtovana dejanja. Vsi trije dejavniki so med seboj povezani, vplivajo drug na drugega in so v stalni interakciji. Zato je potrebno dobro poznavanje razvojnih značilnosti starostne skupine otrok in vsakega posameznika, s katerim delamo, saj mu le tako lahko prilagodimo učni proces, da bo v njem kar se da uspešen.

1.5.1 TELESNI RAZVOJ

V zgodnjem otroštvu (3-6 let) otroci postanejo vitkejši in hitro zrastejo. Razvijajo se trebušne mišice, trup, roke in noge se podaljšujejo. Glava je še vedno malce velika, vendar telesna razmerja postopoma postajajo vse bolj podobna odraslim. Rast mišic in okostja napreduje, zaradi česar otroci postajajo močnejši. Hrustanec okosteneva hitreje kot doslej, zato kosti postajajo trše. Te spremembe, ki so usklajene z zorenjem možganov in živčnega sistema, pomagajo pri razvoju širokega spektra gibalnih spretnosti (Papalia, Olds in Feldman, 2003, v Škafar Novak, 2007). Med tretjim in sedmim letom se razvije kombinirani prsni in trebušni način dihanja, kar otroku pomaga pri izdihovanju v vodo. V tem obdobju je prav tako izrazit

napredek v razvoju srca in krvnega obtoka. Srčni utrip se umirja, čeprav je ob duševnem vznurjenju ali izrazitejšem telesnem naporu še vedno zelo spremenljiv (Horvat in Magajna, 1989).

Zelo pomemben dejavnik učenja plavanja so telesne značilnosti učencev, predvsem morfološka zgradba in antropometrijske značilnosti. To odločujoče vpliva na boljšo ali slabšo plovnost, s tem pa na učinkovitost učenja plavanja (Kapus idr., 2002).

1.5.2 GIBALNI RAZVOJ

V prvih letih poteka nagel gibalni in senzorični razvoj, ki se po šestem letu znatno umiri (Horvat in Magajna, 1989). Gibanje se ne razvije naključno, temveč sistematično in predvidljivo. Razvoj nadzora mišic poteka po določenem vrstnem redu, ki sledi zakonitostim cefalokavdalne (od glave k nogam) in proksimodistalne (od centra navzven) smeri. Cemičeva (1997) kot glavne dejavnike razvoja navaja rast, zorenje, izkušnje in prilagoditev. Čeprav poteka gibalni razvoj po točno določenem in nespremenljivem zaporedju pa se med otroki vseeno pojavljajo individualne razlike. Te razlike so lahko pogojene z dednimi zasnovami, s potekom razvoja v prenatalni dobi ali pa so povezane z možnostjo gibalnega udejstvovanja v svojem okolju in s tem, kako odrasli otroka spodbujajo k ustrezni aktivnosti. Določene norme razvoja so samo približek za oceno otrokovih zmožnosti in pomenijo, da bodo nekateri otroci dosegli določene spretnosti prej, drugi kasneje. Rahla odstopanja posameznika v zaostajanju ali prehitovanju svojih vrstnikom so nekaj povsem običajnega.

Otrok ima v predšolskem obdobju na splošno veliko potrebo po gibanju, ki ni pomembna samo za pravilen gibalni razvoj, ampak izredno vpliva na skladen telesni razvoj. Vendar pa od otrok ne smemo zahtevati preveč in postavljati pretežkih nalog. Preden bi se otrok naučil gibalne spretnosti, je potrebna zrelost celotnega gibalnega aparata (Leach, 2008). Za učenje plavanja potrebujemo ustrezno zrelost vsaj gibalnega razvoja rok, nog, glave in trupa (Tušak, 1994).

Med najpogostejše razloge za upočasnen gibalni razvoj v predšolskem obdobju spadajo: slaba telesna kondicija, nepravilen telesni razvoj, slabši intelektualni razvoj, slab živčni nadzor mišičnih struktur, pomanjkanje oziroma napačna spodbuda s strani staršev in strah (Horvat in Magajna, 1989).

1.5.3 DUŠEVNI RAZVOJ

Čeprav je duševni razvoj otroka najhitrejši v prvem triletju, je med tretjim in šestim letom tempo razvoja še vedno hiter (Horvat in Magajna, 1989). Tako lahko opazimo predvsem pri štiri in pet-letnikih spreminjanje vedenja že v kratkem časovnem obdobju, kakršnega predstavlja tudi trimesečni tečaj plavanja. Pri posameznikih tako telesni kot duševni razvoj potekata različno hitro. Razvoj nikoli ne napreduje enakomerno, ampak krivulja različno narašča, včasih tudi rahlo pade. Zato lahko otroci v različnih starostnih stopnjah odstopajo od povprečja (v razvoju) (Leach, 2008). Ugotovljeno je, da čustvene spremembe in nelagodje

negativno vplivata na razvoj otroka ter da lahko neprimerni vzgojni prijemi otroka duševno in telesno močno obremenjujejo (Horvat in Magajna, 1989).

Otroci se bolj prijetno počutijo, kadar globina vode ni prevelika oziroma kadar lahko vidijo dno, kadar je temperatura primerno topla in voda čista in kadar imajo ob sebi nekoga, ki mu zaupajo. Če se učijo plavati že zelo zgodaj, je zelo priporočljivo, da so z njimi starši (Tušak, 1994).

1.5.4 SOCIALNI RAZVOJ

Med tretjim in petim letom prihaja do nekaterih pomembnih sprememb v otrokovem odnosu do vrstnikov. Količina medsebojnega sodelovanja z vrstniki se poveča. Otroci preidejo iz vzporedne v kooperativno igro, spremeni se tudi oblika interakcij z vrstniki. Ta sprememba je pomembna tudi za proces učenja plavanja, saj se otroci učijo – igrajo v skupini in morajo zato medsebojno sodelovati oziroma si pomagati. Pri tej starosti se zelo poveča tekmovalnost med otroki, zato moramo paziti, da ta ostane v mejah dopustnega in ne uničuje procesa učenja. Zaradi povečane količine medsebojnega sodelovanja med otroki naraščajo možnosti za morebitne spore oziroma rivalstvo med njimi. Kaj hitro se zgodi, da se otrok zaradi negativne izkušnje s sovrstniki ne bo več želel udeležiti tečaja. Zato moramo biti pozorni ter ustrezno in hitro ukrepati pri reševanju omenjenih situacij (Vidovič, 2004).

Na drugi strani dajejo majhne skupine otrok (na tečajih skupine niso večje od 10 otrok), kjer je zelo sproščeno vzdušje in se otroci med seboj hitro spoznajo, idealno priložnost otroku, da si najde dobrega prijatelja, kar mu pomaga pri zmanjševanju egocentrizma in povečevanju sposobnosti empatije (Vidovič, 2004).

1.5.5 ČUSTVENA ZRELOST KOT POGOJ ZA VADBO

Ker gre pri učenju plavanja praviloma za delo učitelja s skupino otrok, lahko nastane pri otrocih problem, saj nekateri še niso dovolj samostojni, da bi lahko sodelovali v taki skupini brez staršev. Težko je določiti starostno mejo, kdaj je otrok zrel za učenje brez prisotnosti staršev, saj se to močno razlikuje od otrokovega značaja, navezanosti na starše, preteklih izkušenj, itn. Pri plavanju gre za specifiko v primerjavi z drugimi aktivnostmi zaradi okolja, v katerem vadba poteka. Nesamostojnemu in nesigurnemu otroku starš predstavlja pomemben dejavnik pri zagotavljanju varnosti v vodi (Vidovič, 2004). Pogoj za to, da naj bi bil otrok sposoben se vključiti v vadbo brez staršev, Marjanovič Umek in Zupančič (2001) navajata sposobnost vključiti se v skupinsko igro.

Leach (2008) ugotavlja, da otrok, ki vstopi v pozno predšolsko obdobje, ne doživlja več takšne tesnobe ob krajši ločitvi od staršev. Ločitev lahko mirno prenese, čeprav ni na starša nič manj čustveno navezan kot prej. Vendar začetna previdnost ni odveč, saj si mora otrok do nove osebe (učitelja plavanja) pridobiti zaupanje. Paziti moramo, da se otrok ob vseh dejavnostih počuti varnega in sprejetega. Če otroka iz različnih vzrokov silimo v neko aktivnost, ne upoštevamo pa njegovih čustvenih značilnosti, lahko to na njem pusti dolgoročne negativne posledice, ki jih je zelo težko odpraviti.

1.5.6 STRAH IN ANKSIOZNOST KOT ZAVIRAJOČA DEJAVNIKA UČENJA PLAVANJA

Vsak otrok se tekom svojega otroštva srečuje z različnimi strahovi, ki povzročajo različne reakcije. Lahko deluje kot varovalni dejavnik in posameznika varuje pred določenimi, za njega nevarnimi in neprijetnimi okoliščinami. Lahko pa je zaviralni dejavnik in otroka sili v izogibanje določenim okoliščinam in mu preprečuje, da bi si pridobil nove izkušnje in spretnosti (Vidovič, 2004). Strah pred vodo je naučen strah (Tušak, 1994), ki se ga je lahko hitro naučiti, vendar zelo težko znebiti.

Glavni strahovi pri učenju plavanja izhajajo iz stresne situacije, ki jo predstavlja učenje kakršnekoli nove spretnosti. Poleg objektivnih strahov pri učenju (strah pred utopitvijo, smrtjo, potonitvijo, neprijetnim pitjem vode, zmanjkanjem zraka) in socialnih strahov (strah pred neuspehom, nesposobnostjo, zasmehovanjem vrstnikov), obstaja še anksioznost oziroma generaliziran, neopredeljen strah, ki se pojavi kot odraz stresne situacije in nima konkretnega objekta strahu. Povsem običajni strahovi pri plavanju, ki jih občasno doživljamo vsi v obliki neprijetne anksioznosti, lahko ob neugodnih situacijah in neprimernem učenju povzročijo razvoj patoloških fobij, ki popolnoma blokirajo učenje plavanja. Zato moramo biti še posebej pazljivi pri oblikovanju okolja, v katerem poteka učenje plavanja, tako da do razvoja anksioznosti niti ne pride (Tušak, 1994).

2 PREDMET IN PROBLEM

Učenje je spreminjanje delovanja pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom. Čeprav na hitrost učenja vplivajo tudi dedni dejavniki, so najpomembnejše izkušnje. Oblike učenja se delijo na enostavne in zapletene, glede na učno gradivo pa razlikujemo gibalno, besedno in senzorno učenje (Kapus idr., 2002).

Učenje plavanja je gibalno učenje. Gibalno učenje ali vadba je proces oblikovanja gibalnega znanja oziroma proces oblikovanja gibalnega vzorca, ki vsebuje tekoče in skladno izvajanje neke gibalne naloge (Kapus idr., 2002). Je posebna oblika učenja, za katerega so značilne nekatere karakteristike, Tušak (1994) izpostavlja predvsem naslednje:

- pretnosti so sestavljene gibalne navade, ki človeku niso splošne, prirojene, ampak se jih mora človek šele naučiti,
- pravilno učenje določenih spretnosti pride v poštev šele takrat, ko je otrokov organizem optimalno razvit za obvladovanje zahtevanih gibov,
- ponavljanje nepravilnih gibov otežuje osvojitve gibalne veščine in povečuje število potrebnih ponavljanj za avtomatizacijo gibanja,
- pozitivna stran avtomatizacije veščin je v tem, da ni več potrebna kontrola zavesti za obvladovanje veščine; negativna stran avtomatizacije je v težavnosti odpravljanja napak, ki so se morda prikradle v spretnost med procesom učenja.

Plavanje sodi med gibanja, ki jih ne pridobimo z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so: hoja, tek, lazenje, plazenje ... Premikanja v vodi se človek nauči relativno hitro, proces učenja pravilne tehnike, ki omogoča, da se premikamo v vodi dlje časa, pa je sorazmerno dolg (Šajber, 2006). Prav tako se otrok gibanja (plavanja) ne mora naučiti iz knjige, zato je aktivnost otroka pri vadbi verjetno eden najpomembnejših vidikov njegovega napredka. Tušak (1994) meni, da je za osvojitve nekega giba ali sklopa gibov potrebno veliko število ponavljanj, v ekstremnih primerih tudi do 8000. Vendar nadaljuje, da ko je neka veščina enkrat osvojena, se praviloma avtomatizira. Krivulja pozabljanja spretnosti je minimalna, kar pomeni, da ko se enkrat naučiš plavati, tega ne pozabiš več.

Otroci med tečajem pridobivajo izkušnje in so ves čas aktivni, eni bolj, drugi manj. Zato želimo z diplomsko nalogo raziskati, ali obstaja povezanost med številom ponovitev sonožnega udarca prsno in napredkom v znanju prsnega po 10-urnem plavalnem tečaju po Fredovem programu oziroma ali kateri drugi dejavniki bolj vplivajo na plavalni napredek.

3 CILJI IN HIPOTEZE

Cilj diplomske naloge je ugotoviti, kakšna je povezanost med številom ponovitev sonožnega udarca prsno in končnim napredkom v znanju prsnega ter ugotoviti, kateri dejavniki še vplivajo na napredek v znanju.

3.1 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

H1: Otroci, ki bodo imeli večje število ponovitev udarca prsno, bodo dosegli večji končni napredek pri prsnem.

H2: Otroci, ki bodo imeli večje število pravih ponovitev udarca prsno z učiteljem, bodo dosegli večji končni napredek pri prsnem (ne glede na skupno število vseh ponovitev).

H3: Končni napredek v znanju prsnega se ne bo razlikoval glede na starost otrok.

H4: Otroci, ki bodo imeli višjo oceno samostojnosti in poslušnosti, bodo dosegli večji končni napredek pri prsnem.

4 METODE DELA

4.1 PREIZKUŠANCI

V vzorec opazovanja smo vključili 9 otrok, starih od 4,4 do 6,3 let (povprečna starost 5,4 let), vključenih v 10-urni tečaj plavanja po Fredovem programu (Priloga 4). Tečaj je potekal v malem bazenu na Fakulteti za šport, enkrat tedensko v obdobju med 3.4.2013 in 12.6.2013. Vključenih je bilo osem dečkov in ena deklica.

4.2 TESTNI PROTOKOL

Za preverjanje začetnega in končnega znanja plavanja otrok (prsno) smo izdelali obrazec za zapisovanje rezultatov (Priloga 3) z naslednjimi testi: potapljanje glave, drsenje z odzivom od stene (dolžina), plavanje prsno (preplavana dolžina).

V raziskavi smo uporabili obrazec in vprašalnik z vrednostno lestvico, izdelan v namen te raziskave (Priloga 1). Na vsaki vadbeni uri smo za vsakega posameznega otroka uporabili obrazec za zapisovanje števila sonožnih udarcev z in brez pomoči učitelja ter skupno število ponovitev in lestvico vrednotenja otrokove samostojnosti in poslušnosti. Vsak otrok je imel svoj osebni karton (Priloga 2), kjer so bili zbrani vsi podatki o njem, pridobljeni skozi celotni tečaj.

Prvo in zadnjo uro smo preverili znanje plavanja otrok s testi potapljanja glave, drsenja z odzivom od stene in samostojnega plavanja (prsno). Podatke s pomočjo sistematskega opazovanja smo pridobivali skozi 10-ur vadbe v vodi za vsakega otroka posebej. 10 ali več praktikantov (za vsakega otroka vsaj en praktikant) je na začetku vadbene ure dobilo obrazec in navodilo, katerega otroka opazujejo. Opazovali so ga preko celotne vadbene ure, šteli število udarcev prsno in odgovorili na nekaj vprašanj o samostojnosti in poslušnosti otroka na uri s pomočjo vrednostne lestvice od 1 do 3 (1 – trditev je napačna; 2 – trditev je delno pravilna; 3 – trditev je pravilna). Ker se zavedamo majhnosti vzorca in možnih napak pri štetju udarcev, sta, kadar je bilo to možno, istega otroka opazovala dva praktikanta. Poleg tega smo vadbo v vodi snemali s kamero in tudi tako preverjali korektnost podatkov.

Ker se otroci šele učijo plavati, je bil poudarek predvsem na sonožnih udarcih (da otrok v vodi ne »hodi«), ki so predpogoj za obvladovanje pravilnega udarca prsno. Zato smo na tečaju šteli vse sonožne udarce otroka, od sonožnega sonožnega udarca do pravilnega udarca prsno. Zaradi količine ur in različnega števila otrok na posamezni uri so se praktikanti med tečajem menjali, vendar so bili na uvodnem sestanku vsi seznanjeni s tem, kaj in kako ocenjujemo ter kakšne udarce štejemo.

4.3 STATISTIČNA ANALIZA

Rezultate opazovanja smo vnesli v program Microsoft Excel ter izračunali nekaj parametrov za vsakega otroka posebej:

- skupno število vseh udarcev na tečaju,
- povprečno število udarcev na prisotno uro tečaja,
- skupno število udarcev s pomočjo učitelja na tečaju,
- povprečno oceno samostojnosti in poslušnosti na tečaju,
- napredek v znanju plavanja (razlika v preplavanih metrih na začetnem in končnem merjenju).

Pridobljene podatke smo nato obdelali s statističnimi metodami (Pearsonov korelacijski koeficient) ter v programu »IBM SPSS Statistics 20« izračunali statistično pomembnost rezultatov. Ker zaradi majhnega vzorca preizkušancev (oteženo pridobivanje večjega števila podatkov, saj mora biti na vsaki vadbeni uri prisotnih vsaj toliko opazovalcev, kot je otrok) podatki, pridobljeni s statističnimi metodami, niso najbolj relevantni, smo dobljene rezultate obdelali še opisno, s pomočjo tabel in grafov.

5 REZULTATI IN RAZPRAVA

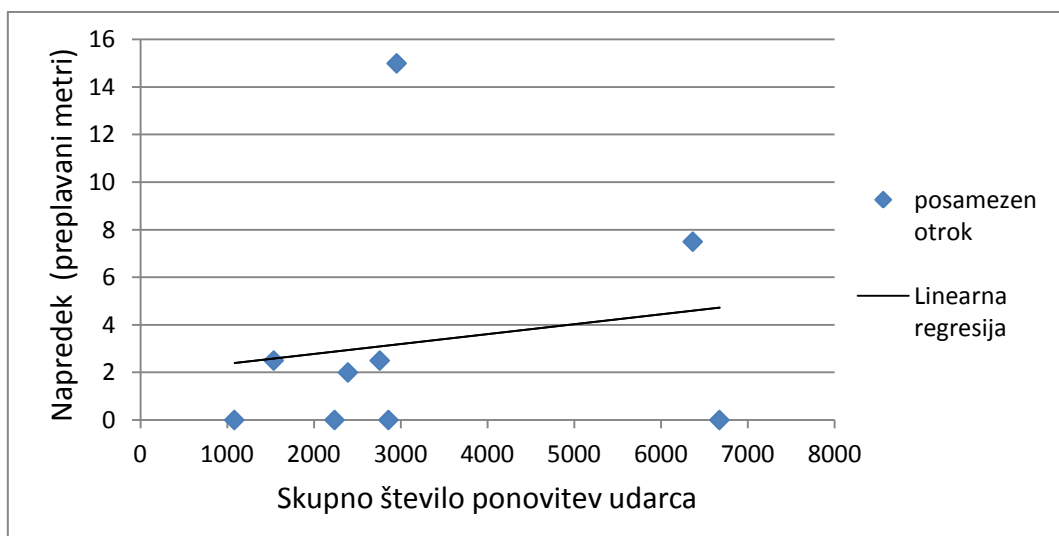
5.1 KORELACIJSKA ANALIZA VZORCA

Tabela 1: Izračun korelacije in statistične pomembnosti opazovanih parov spremenljivk.

	N	Korelacija	Sig.
Graf 1 skupno št. ponovitev udarca & napredek	9	,164	,674
Graf 2 skupno št. udarcev s pomočjo učitelja & napredek	9	-,261	,497
Graf 3 starost & napredek	9	,383	,308
Graf 4 ocena samostojnosti in poslušnosti & napredek	9	,532	,140
Graf 5 povprečno št. udarcev na uro & ocena samostojnosti in poslušnosti	9	,897	,001*

Legenda: N – velikost vzorca; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05

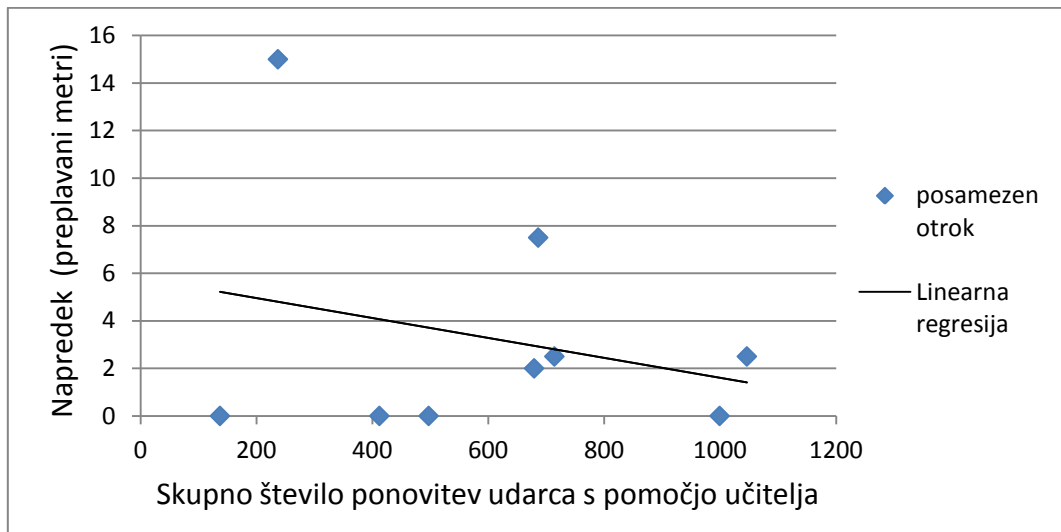
Graf 1: Povezanost med skupnim številom ponovitev udarca in končnim napredkom v znanju plavanja.



Povezanost med skupnim številom ponovitev udarca in končnim napredkom v znanju plavanja ni statistično pomembna, se pa kaže rahlo pozitiven trend povezanosti (korelacijski koeficient +0,16).

Glede na graf 1 in ostale podatke, pridobljene preko tečaja, lahko zaključimo, da je sicer viden nek trend pozitivne povezanosti med spremenljivkama, vendar je le-ta minimalen. Razloge lahko iščemo v relativno majhnem povprečnem številu ponovitev udarca posameznega otroka na tečaju (3208), kar pomeni, da do avtomatizacije giba (udarca prsno) ni prišlo. Opozoriti moramo tudi na različno predznanje otrok, ki daje manjšo vrednost dobljenim rezultatom (otrok, ki je naredil skoraj 7000 ponovitev udarca na tečaju ni imel nikakršnega napredka v znanju plavanja, saj je tako na začetku kot na koncu tečaja preplaval 25 m).

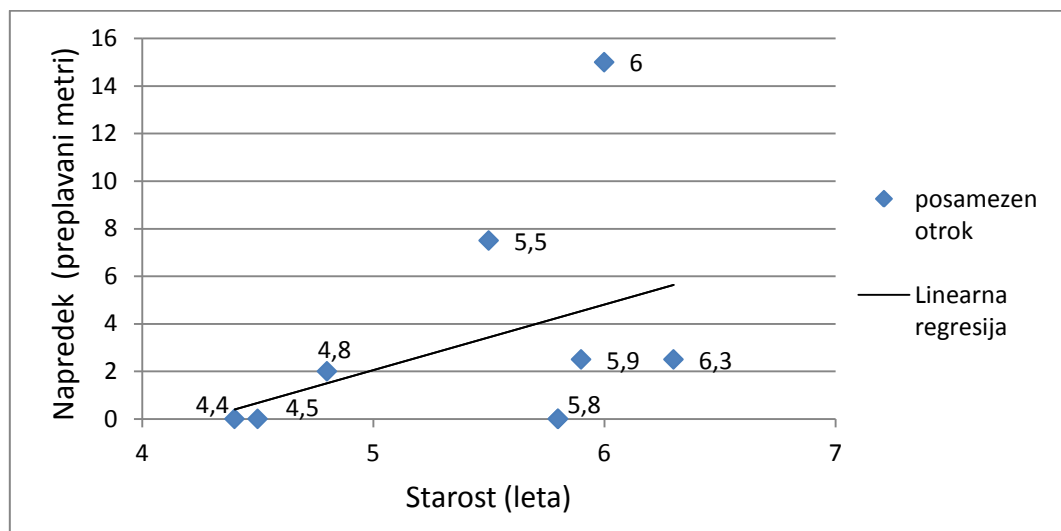
Graf 2: Povezanost med številom ponovitev udarca s pomočjo učitelja in končnim napredkom v znanju prsnega.



Povezanost med številom ponovitev udarca s pomočjo učitelja in končnim napredkom v znanju plavanja ni statistično pomembna, kaže pa se negativen trend povezanosti (korelacijski koeficient -0,26).

Podatki na grafu 2 so nepričakovani pa vendar, ob poznavanju načina dela na plavalnih tečajih, povsem razumljivi. Plavalni učitelji pomagajo tistemu otroku, ki ne zna oziroma gibov ne izvaja pravilno. Ti otroci imajo zato največje število ponovitev z učiteljem, vendar njihov napredek v primerjavi z ostalimi ni največji (saj tehniko s pomočjo učitelja šele izboljšujejo, a je še ne osvojijo). Na drugi strani učitelj tistemu otroku, katerega tehnika je pravilna, ne pomaga, pa vendar je zaradi dolgoročnega pravilnega izvajanja njegov napredek večji.

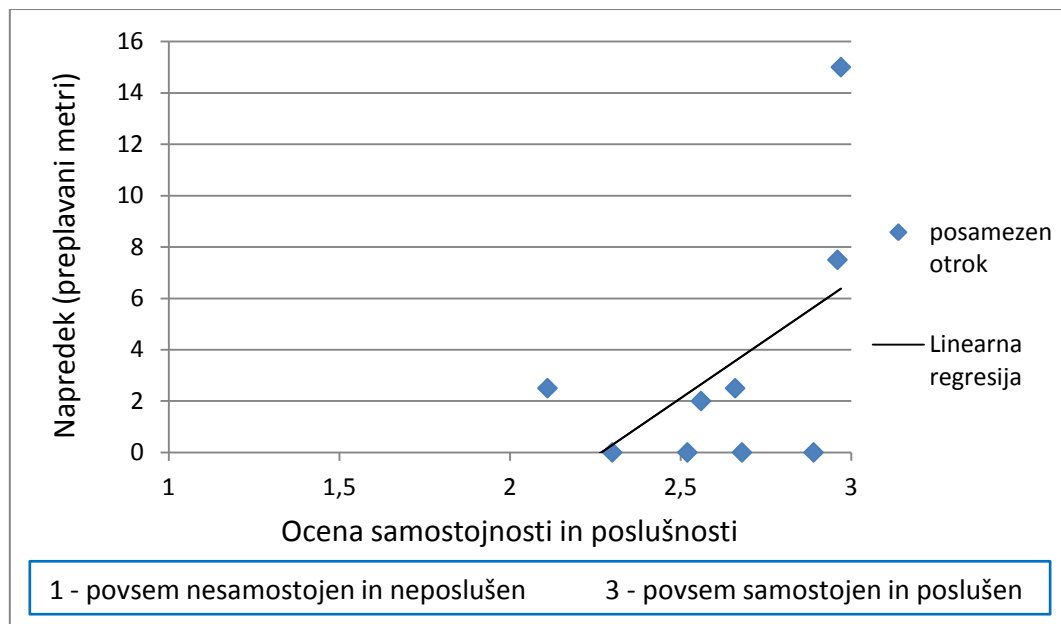
Graf 3: Povezanost med starostjo opazovanih otrok in njihovim končnim napredkom v znanju prsnega.



Povezanost med starostjo opazovanih otrok in njihovim končnim napredkom v znanju plavanja ni statistično pomembna, vendar lahko opazimo pozitiven trend povezanosti (korelacijski koeficient +0,38).

Večji vpliv kot število ponovitev udarca prsno ima na napredek v znanju plavanja starost otrok. Starostni razpon otrok na tečaju je bil precej velik (4,4 – 6,3 let), kar se je poznalo pri njihovem napredku. Razloge za to lahko iščemo v večji samostojnosti in gibalnih sposobnostih starejših otrok za učenje plavanja. Prav tako je ob višji starosti višja njihova koncentracija in motivacija za vadbo. Ne smemo pozabiti, da imajo starejši otroci veliko več gibalnih izkušenj (verjetno tudi z gibanjem v vodi), ki jim pomagajo pri hitrejšem osvajanju novega znanja (gibalni transfer).

Graf 4: Povezanost med oceno samostojnosti in poslušnosti ter končnim napredkom v znanju prsnega.

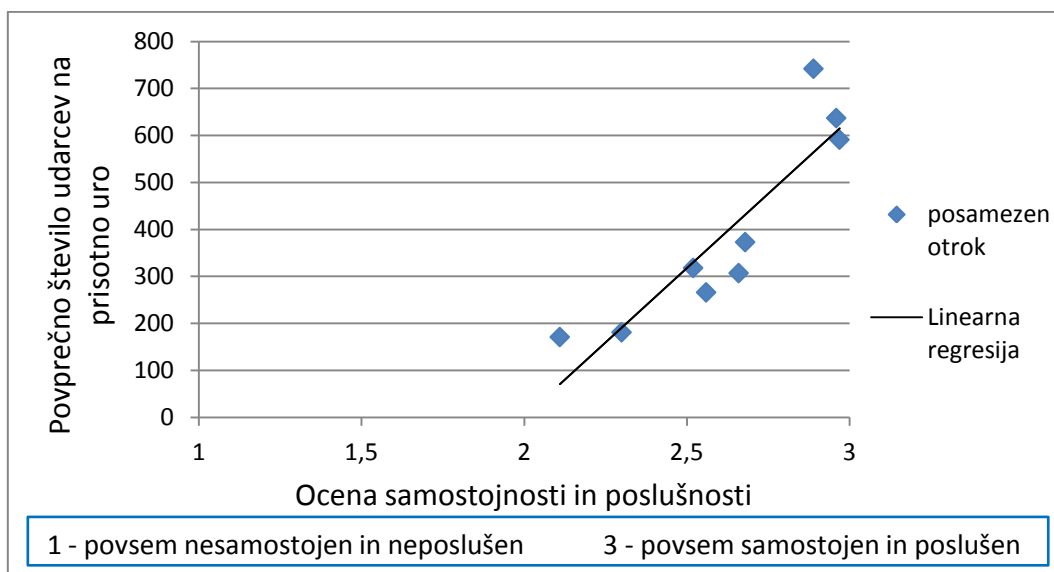


Povezanost med oceno samostojnosti in poslušnosti ter končnim napredkom v znanju plavanja ni statistično pomembna, vidimo pa lahko, da je trend povezanosti pozitiven (korelacijski koeficient +0,53).

Graf 4 prikazuje, da ima največji vpliv na napredek v znanju plavanja samostojnost in poslušnost otrok. To lahko povežemo z rezultati na grafu 3, saj naj bi bili otroci ob višji starosti bolj samostojni in poslušni. Zaključimo lahko, da je za učenje plavanja najpomembnejše, da je otrok dovolj samostojen in poslušen, torej osebno pripravljen na učenje. Katere komponente otrokovih osebnostnih in razvojnih značilnosti so najpomembnejše za učenje plavanja pa bi bilo potrebno raziskati z bolj razdelanimi in kompleksnimi opazovalnimi obrazci.

Kot zanimivo ugotovitev lahko prikažemo zelo visoko povezanost med dvema spremenljivkama, ki imata neposreden (večji ali manjši) vpliv na napredek v znanju plavanja. To sta ocena samostojnosti in poslušnosti ter povprečno število ponovitev udarca na prisotno uro.

Graf 5: Povezanost med samostojnostjo in poslušnostjo opazovanih otrok ter povprečnim številom ponovitev udarca prsno na prisotno uro.



Povezanost med samostojnostjo in poslušnostjo opazovanih otrok ter povprečnim številom ponovitev udarca prsno je statistično pomembna. Povezanost je pozitivna in visoka (korelacijski koeficient +0,90).

Glede na visoko stopnjo povezanosti lahko zaključimo, da na otrokovo aktivnost zelo močno vpliva stopnja njegove samostojnosti in poslušnosti, čeprav se to manj pozna pri napredku v znanju plavanja. Vsekakor pa morajo biti vadeči dovolj samostojni in zreli, da lahko iz ure v uro vzdržujejo visoko aktivnost in naredijo veliko število ponovitev elementa.

5.2 OPISNA ANALIZA POSAMEZNEGA OTROKA

5.2.1 OTROK 1

PODATKI O OTROKU

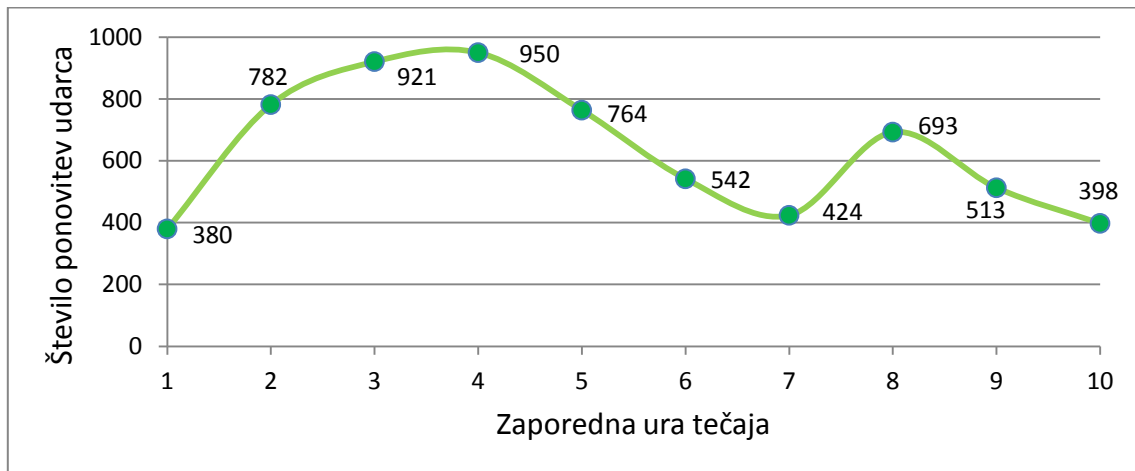
Starost	66 mesecev (5,5 let)
Skupno število vseh udarcev na tečaju	6367
Prisotnost na tečaju	10 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	637
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	3*
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	7,5

* (1-povsem nesamostojen in neposlušen, 3- povsem samostojen in poslušen)

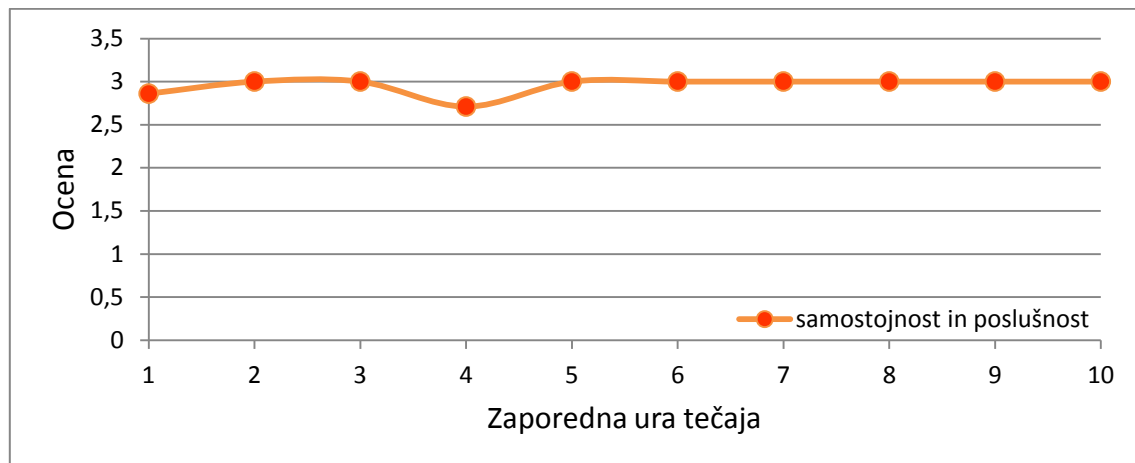
Otrok 1 je edini otrok, ki je bil na tečaju prisoten na vseh desetih urah, kar se odraža v velikem skupnem številu sonožnih udarcev prsno. Poleg tega ima visoko povprečno število udarcev na posamezno uro tečaja, saj le-ta znaša kar 637 udarcev.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 6: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 1).



Graf 7: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 1).



Prvo uro tečaja je prisotnega nekoliko več spoznavanja, prav tako se otroci navajajo na novo okolje in učitelja, zato je njihova aktivnosti pričakovano nekoliko nižja. Iz grafa 6 lahko razberemo, da je v naslednjih treh urah število udarcev zelo veliko (narašča od 2. do 4. ure), kar pa je predvsem posledica nepravilnega nastavljanja stopal in udarjanja z nartom. Zaradi omenjenih nepravilnosti je učinkovitost udarcev zelo nizka, zato jo otrok kompenzira z visoko frekvenco. Z učiteljevo pomočjo (4. ura – 230, 5. ura – 109 udarcev s pomočjo učitelja) je otroku uspelo nekoliko izboljšati nastavek stopal, kar se zaradi večje učinkovitosti odriva kaže v zmanjšanju števila udarcev v nadaljnjih urah.

V drugem delu tečaja je otrok 1 delal že precej pravilne udarce, predvsem takrat, ko ga je učitelj opozoril oziroma spodbujal pri plavanju (»žaba, žaba«).

Iz podatkov v grafu 7 vidimo, da je ocena samostojnosti in poslušnosti na vseh urah zelo visoka, kar lahko povežemo z nekoliko višjo starostjo otroka (5,5 let). Pri teh letih so otroci že bolj samostojni in tako pripravljeni na sodelovanje v organiziranih programih učenja plavanja. To se pozna predvsem pri visoki motiviranosti in poslušnosti oziroma upoštevanju učiteljevih navodil med vadbo. Iz grafa samostojnosti in poslušnosti je videti, da je imel otrok na začetku nekaj manjših težav, verjetno predvsem zaradi novih okoliščin, novega okolja,

novih ljudi. Potreboval je nekaj ur, da se je navadil in prilagodil na vodo, kar dokazuje dejstvo, da na začetku tečaja ni bil navdušen ob skakanju v vodo z blazine ali z roba bazena, proti koncu pa ga je to navduševalo, prav tako je povsem sproščeno ležal na vodi v hrbtnem položaju (počivanje). Opazimo lahko, da se otrok četrto uro, ko je sicer naredil največ ponovitev, ni počutil najbolje, saj je krivulja njegove ocene samostojnosti in poslušnosti takrat najnižja. Vzrok lahko morda iščemo v utrujenosti zaradi zelo velikega števila ponovitev.

ANALIZA NAPREDKA

Njegov napredek se, poleg napredka v znanju plavanja, kaže pri potapljanju glave, saj je na začetku tečaja ni želel potopiti, ob zaključku pa s tem ni imel težav. Drseti na vodi ne zna, kar je značilno za tečajnike, ki vadijo po Fredovem programu. Fredova metoda učenja ne ločuje prilagajanja na vodo od učenja plavanja, torej ne posveča izolirane pozornosti drsenju na vodi.

Ker je bil otrok dovolj samostojen ter sta bili njegova motivacija in poslušnost na zelo visokem nivoju, je lahko aktivno sodeloval v procesu učenja, kar se kaže v velikem povprečnem številu udarcev na uro. Šesto uro smo otroku nekoliko spustili obroč, nato je z napol praznim obročem plaval 4 ure. Čeprav otrok po 10-urnem tečaju ni postal plavalec, pa se vse omenjeno odraža pri napredku v znanju plavanja, ki je bil v primerjavi z ostalimi merjenci precej visok. Na začetku tečaja je bil njegov rezultat 0 preplavanih metrov, na koncu pa je preplaval 7,5 m.

Menimo, da bi otrok pri omenjeni stopnji samostojnosti, motiviranosti, poslušnosti in aktivnosti na posamezni uri splaval v naslednjih 5-ih urah tečaja (takrat bi tudi naredil 8000 ponovitev udarca, za katere Tušak (1994) meni, da so minimalno potrebni za avtomatizacijo gibalnega elementa).

5.2.2 OTROK 2

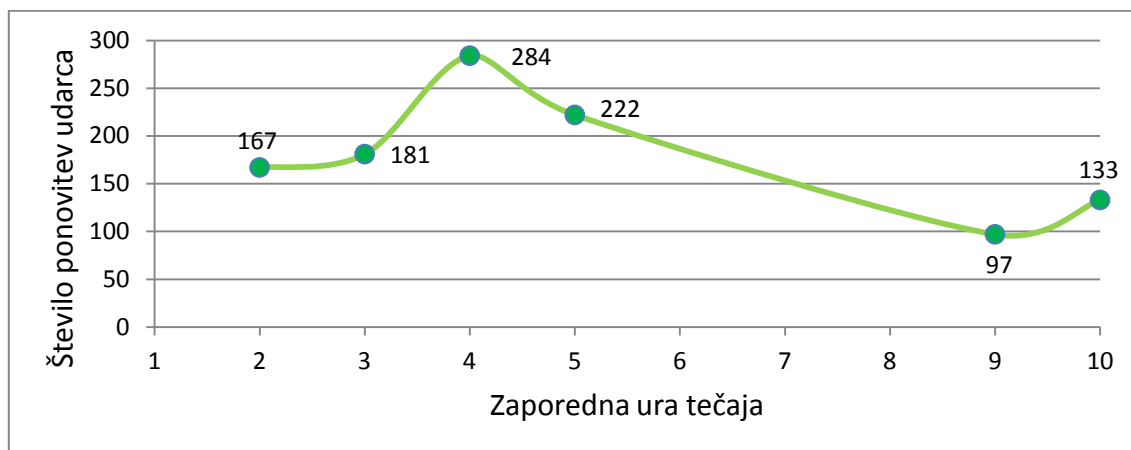
PODATKI O OTROKU

Starost	54 mesecev (4,5 let)
Skupno število udarcev na tečaju	1084
Prisotnost na tečaju	6 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	181
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,3
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	0

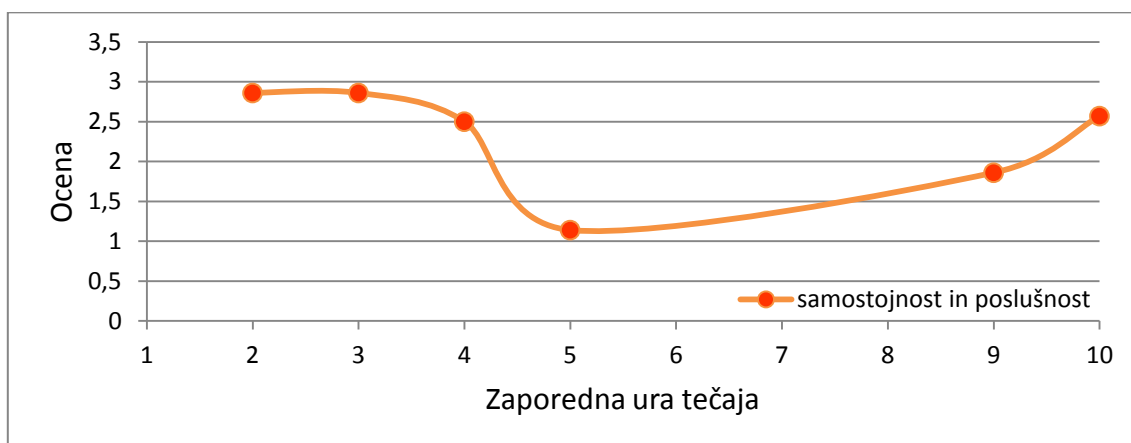
Otrok 2 je bil prisoten le na 6-ih urah plavalnega tečaja, poleg tega je bil s starostjo 4,5 let eden najmlajših, kar se pozna v njegovem številu vseh udarcev na tečaju, ki je zelo nizko. Tekom tečaja je naredil le 1084 ponovitev udarca, kar znaša 181 udarcev na vsako prisotno uro.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 8: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 2).



Graf 9: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 2).



Graf 8 nam prikazuje nizko število ponovitev udarca preko celotnega tečaja (97-284), na kar ima verjetno vpliv nižja starost in posledično nižja stopnja samostojnosti otroka za sodelovanje v programu učenja plavanja. Kljub temu je razvidno, da se je otrok po dveh uvodnih urah nekoliko navadil na novo okolje in zato naredil več ponovitev (284), prav tako je bila v prvih urah višja ocena njegove samostojnosti in poslušnosti.

Čeprav že v prvih urah ni bil zelo zainteresiran za učenje plavanja in ob skokih v vodo z blazine ni kazal navdušenja, se je peto uro stanje močno poslabšalo (kar je vidno na grafu 9). Otrok 2 že na začetku ure ni želel v vodo, ko pa je odšel, mu je ves čas šlo na jok, bil je nezainteresiran, ni sodeloval oziroma poslušal učitelja, ampak je delal po svoje. Morda je bilo prav omenjeno slabo počutje vzrok za izostanek od naslednjih treh ur plavalnega tečaja. Ko se je otrok zadnji dve uri tečaja vrnil, se ni uspel vklopiti nazaj v vadbo, saj je jokal na začetku 9. in 10. ure ter obe uri bazen zapustil predčasno. Tudi ko je bil v vodi ni kazal zanimanja in prav tako ne navdušenja za učenje.

Razlog za nizko število ponovitev sonožnega udarca prsno lahko iščemo v nizki samostojnosti in poslušnosti otroka, ki je vidna iz grafa 9, ali pa v nepravilnosti izvajanja udarca. Glede na to, da je skoraj polovico (497) vseh sonožnih ponovitev udarca prsno na tečaju otrok opravil z učiteljevo pomočjo lahko sklepamo, da ostali udarci niso bili sonožni (otrok v vodi »hodi«). To pa je spet lahko posledica nižje starosti oziroma prenizke samostojnosti za učenje plavanja.

ANALIZA NAPREDKA

Čeprav je bil otrokov rezultat tako na začetnem kot končnem testiranju 0 preplavanih metrov, se njegov napredek kaže pri navajanju na vodo (potapljanje glave,...). Ob prihodu na tečaj glave ni želel potopiti, ob zaključku tečaja pa pri tem ni imel posebnih zadržkov, čeprav ob vsem skupaj ni bil povsem sproščen, tako kot bi si učitelji želeli.

Čeprav Fredov program ne vsebuje klasičnega prilagajanja na vodo, opazimo, da so otroci napredovali v tem pogledu. To pomeni, da ni potrebno ločevanje ur na prilagajanje na vodo in učenje plavanja, ampak lahko otroke s primernimi didaktičnimi prijemi, uporabo različnih pripomočkov in predvsem uporabo igre sproti prilagajamo na vodo.

Menimo, da otrok morda še ni dovolj samostojen za učenje plavanja, je pa zanj zelo pomembno gibanje v vodi, ki mu bo kasneje olajšalo pot učenja plavanja.

5.2.3 OTROK 3

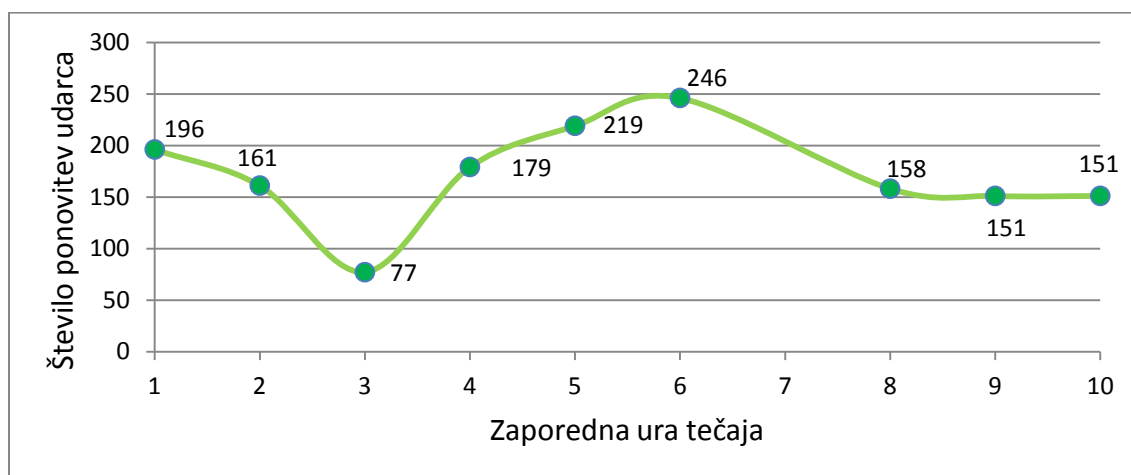
PODATKI O OTROKU

Starost	76 mesecev (6,3 let)
Skupno število udarcev na tečaju	1538
Prisotnost na tečaju	9 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	171
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,1
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	2,5

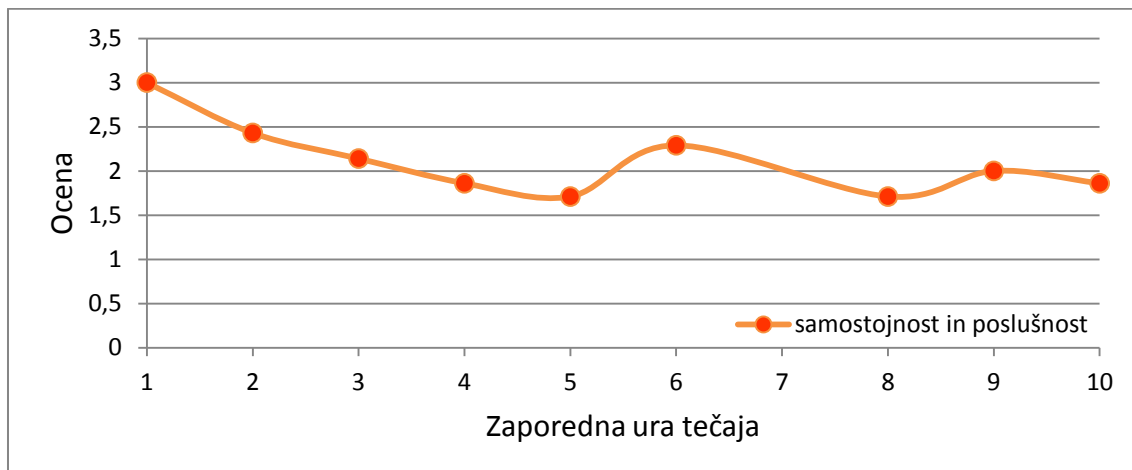
Otrok 3 je manjkal le na eni uri tečaja, vendar je kljub temu njegovo skupno število ponovitev udarca zelo nizko, povprečno število udarcev na uro tečaja pa celo najnižje od vseh opazovanih otrok (171 udarcev na uro).

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 10: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 3).



Graf 11: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 3).



Na tečaj plavanja je otrok 3 prišel zelo samozavestno in prvo uro ni imel nikakršnih težav s samostojnostjo in poslušnostjo, zato je naredil tudi zanj relativno veliko število ponovitev udarca (196). Iz opazovanja otroka na vsaki vadbeni uri in rezultatov ocen samostojnosti in poslušnosti lahko zaključim, da je imel otrok 3 težave predvsem s koncentracijo, motivacijo in poslušnostjo. Samostojnost mu ni delala problemov, kar je bilo, glede na njegovo starost, tudi pričakovati. Otrok 3 je bil s 6,3-letji najstarejši v vadbeni skupini in morda je zato nekoliko bolj preizkušal meje dopustnega ter se ni preveč zmenil za učiteljevo razlago.

Po začetnih težavah (kar je lepo vidno na grafu 10 in 11 kot padec aktivnosti oziroma nižja ocena samostojnosti in poslušnosti), so učitelji spoznali njegov značaj in pričeli bolj sistematično delati z njim. Ker je bil ves čas zelo razigran in je rad nagajal ostalim, je bilo potrebno pritegniti njegovo pozornost na drugačen način, npr. z različnimi skoki v vodo, z »aviončki« (otroka primeš pod obročem in vržeš v vodo poleg sebe), torej s stvarmi, nad katerimi je bil navdušen in so ga vsaj za kratek čas umirile. Tako se je 5. in 6. uro stanje nekoliko izboljšalo, kar se je poznalo na večji aktivnosti – večjemu številu ponovitev udarca. 7. uro na tečaju ni bil prisoten, ko pa se je vrnil, sta mu tako aktivnost kot ocena samostojnosti in poslušnosti ponovno padli. Ker tečaj poteka le enkrat tedensko pomeni izostanek od ene ure 14-dnevni premor, kar je za predšolskega otroka precej dolgo obdobje in lahko od njega zahteva ponovno privajanje na sicer že poznano situacijo.

ANALIZA NAPREDKA

Zaradi majhnega števila ponovitev udarca in poleg tega še nepravilnega nastavljanja stopal (čeprav je kar 714 od 1538 ponovitev udarca naredil s pomočjo učitelja), otrok 3 ni osvojil pravega udarca prsno, zato je njegov napredek v znanju plavanja nizek. Za razliko od začetnega testiranja, ko ni preplaval nobenega metra, je na končnem preplaval 2,5 m. Vendar je ta preplavana razdalja bolj rezultat hitrega, nekontroliranega plavanja kot pravilno osvojene tehnike.

Čeprav otrok 3 ni osvojil prsnega je njegovo gibanje v vodi ob zaključku tečaja povsem sproščeno, nima težav s potapljanjem glave, zelo rad skače v vodo z roba bazena ali blazine, torej nima nikakršnega strahu pred vodo.

Iz zgoraj napisanega lahko zaključimo, da je otrok 3 dovolj samostojen za učenje plavanja, poleg tega je v vodi sproščen, kar mu lahko olajša nadaljnje učenje. Največjo težavo

predstavlja njegova motivacija in poslušnost, kar pomeni, da mu je potrebno nameniti nekoliko več časa in učiteljeve pozornosti ter ga pri vadbi sistematično usmerjati.

5.2.4 OTROK 4

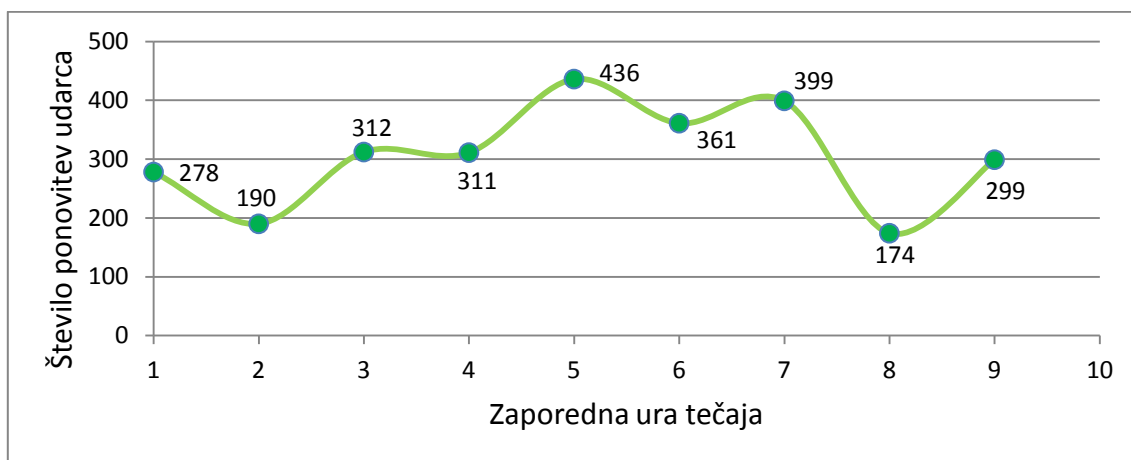
PODATKI O OTROKU

Starost	71 mesecev (5,9 let)
Skupno število udarcev na tečaju	2760
Prisotnost na tečaju	9 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	307
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,7
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	2,5

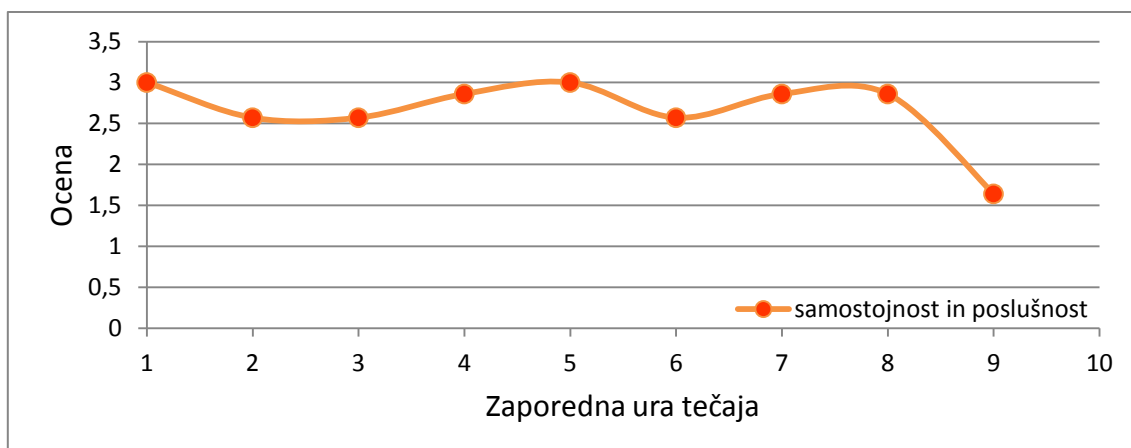
Otrok 4 je bil na tečaju prisoten 9 ur in je skupaj naredil 2760 ponovitev udarca, kar je v povprečju 307 ponovitev na prisotno uro.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 12: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 4).



Graf 13: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 4).



Čeprav je bil otrok 4 s skoraj 6. leti med starejšimi udeleženci tečaja, je naredil povprečno število ponovitev udarca (2760) glede na ostale otroke, saj je njegova aktivnost iz ure v uro zelo nihala (kar je razvidno iz zelo razgibanega grafa 12). Podobno kot je nihala njegova aktivnost je nihala tudi ocena samostojnosti in poslušnosti, čeprav je bila v povprečju vseeno visoka (kar je bilo pričakovati glede na starost).

Drugo uro otrok 4 ni bil preveč razpoložen, med uro je jokal, kar se na grafu vidi kot padec aktivnosti (iz 278 na 190 udarcev) ter padec ocene samostojnosti in poslušnosti. Eden izmed učiteljev je nekaj časa z njim delal samostojno, tako da se je hitro umiril in posledice niso bile prevelike.

Aktivnost in pravilnost izvedbe udarcev sta bila pri otroku 4 zelo odvisna od spodbud, ki jih je dobil s strani učiteljev (dovolj je že spodbujanje z besedami »žaba, žaba«) oziroma od cilja, ki so mu ga ti postavili. Ko je imel za cilj doseči neko igrāčo, je ves čas delal pravilne ponovitve udarca, ko cilja ni imel pa je brcal po svoje. Zaradi velike frekvence gibanja je bil ob koncu vsake ure precej utrujen, kar se je poznalo pri rušenju koordinacije in pravilnosti tehnike.

Iz grafa samostojnosti in poslušnosti lahko vidimo, da se otrok na 9. uri očitno ni počutil najbolje. Kmalu po začetku ure ni želel več delati, ni upošteval učiteljevih navodil, ves čas se je držal zase in vmes tudi jokal. Kljub trmi in neposlušnosti pa je tudi na tej uri dosegel primerljivo število ponovitev udarca (299). Zadnjo uro otrok na tečaj ni prišel, za kar lahko morda iščemo razlog v negativnih občutkih iz prejšnje ure.

ANALIZA NAPREDKA

Napredek v znanju plavanja je bil majhen, verjetno predvsem zaradi težav s pravilno tehniko udarca. Otrok je imel slab nastavek stopal, poleg tega je bila frekvenca gibanja zelo visoka (saj je želel biti najhitrejši), vendar je bilo veliko število njegovih udarcev nepravilnih, izmeničnih (»hoja« v vodi). Čeprav je naredil največ ponovitev udarca s pomočjo učitelja med vsemi (več kot 1000), ni osvojil pravilne tehnike, se je pa ta iz ure v uro izboljševala.

Preko tečaja se je otrok v vodi počutil udobno, kazal je navdušenje ob različnih skokih, potapljal je glavo, izdihoval je v vodo, proti koncu tečaja se je naučil tudi sproščeno počivati na hrbtu. Menimo, da je otrok, primerno svoji starosti, dovolj samostojen in motiviran, poleg tega se v vodi dobro počuti, zato bi v naslednjih 5-ih urah tečaja verjetno splaval.

5.2.5 OTROK 5

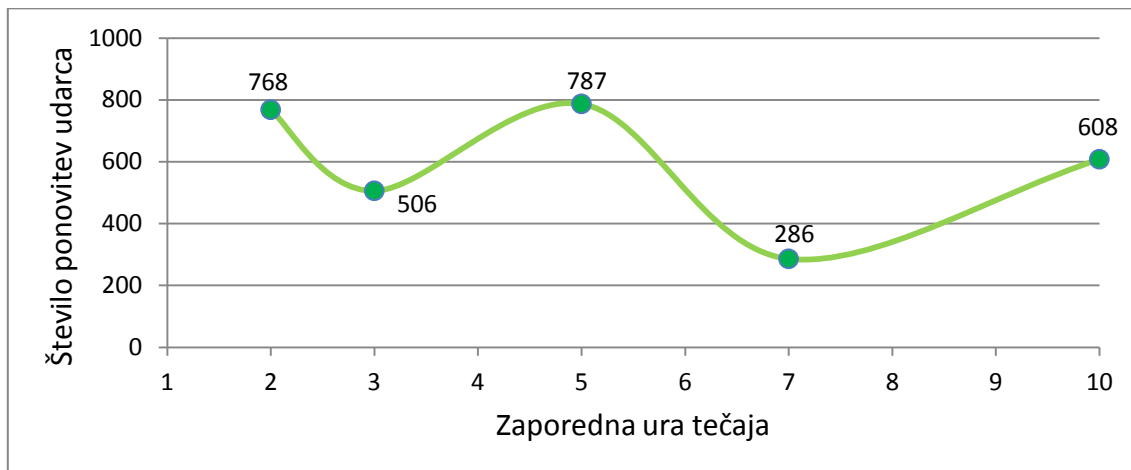
PODATKI O OTROKU

Starost	72 mesecev (6 let)
Skupno število udarcev na tečaju	2955
Prisotnost na tečaju	5 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	591
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	3
Začetno preverjanje (preplavani metri)	10
Končno preverjanje (preplavani metri)	25

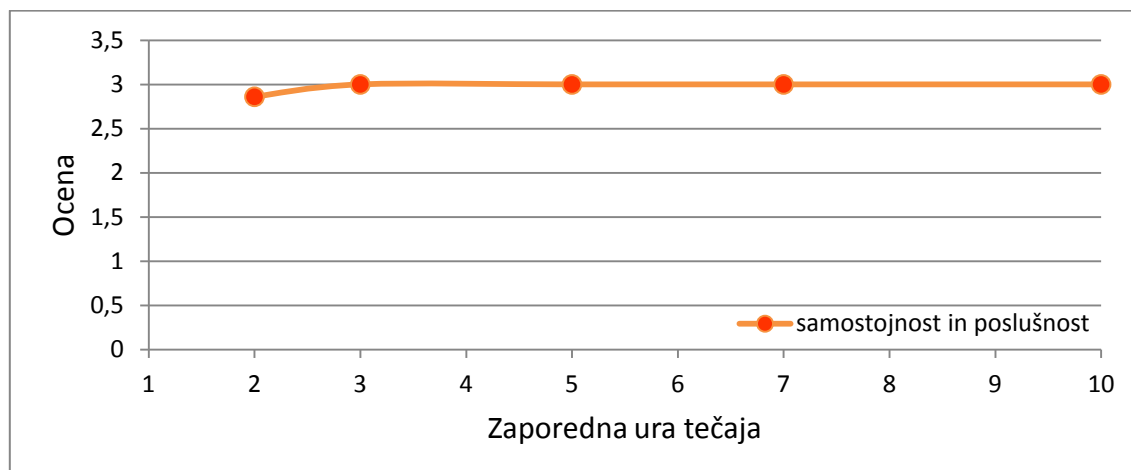
Čeprav je bil otrok 5 prisoten le na polovici vseh ur tečaja (5 ur) je bilo njegovo skupno število ponovitev zelo visoko, saj je na prisotno uro povprečno naredil kar 591 udarcev.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 14: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 5).



Graf 15: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 5).



Iz grafa aktivnosti (graf 14) vidimo, da je otrokovo število udarcev od ure do ure precej nihalo, vendar je bilo kljub temu v povprečju visoko. Ker otrok ni imel nikakršnih težav s samostojnostjo in poslušnostjo (graf 15), lahko sklepamo, da je na nihanje vplivala njegova motiviranost za delo na posamezni uri ali pa različna organizacija ure s strani učiteljev. Velik padec števila udarcev se pojavi 7. uro. Enak vzorec se pojavi še pri dveh drugih otrocih, ki sta v povprečju prav tako delala veliko število ponovitev udarca na uro (otrok 1 - graf 6 in otrok 7 – graf 18), kar je posledica dejstva, da je bil na tej uri večji poudarek na zaveslajih, zato so otroci delali več vaj za zaveslaje. Tisti trije (otrok 1, otrok 5 in otrok 7), ki so bili uspešnejši pri učenju plavanja, so svojo pozornost namenili izključno zaveslajem, ki so jih delali na račun udarcev. Ostali, ki so imeli še probleme s koordinacijo, se niso skoncentrirali samo na zaveslaje in se zato pri njih padec števila udarcev ne pozna.

Otrok 5 je s starostjo 6 let drugi najstarejši otrok na tečaju in iz grafa 15 lahko vidimo, da je povsem samostojen, motiviran in poslušen za učenje plavanja. Poudariti moram, da je bila na tečaju kot ena izmed učiteljev prisotna njegova mati, kar lahko delno pojasni zelo dobre

ocene na grafu 15. Vendar iz opazovanja na vsaki uri tečaja nismo dobila občutka, da ima mati kakšen večji vpliv na otroka. Menimo, da bi otrok tudi brez nje delal enako in ne bi imel problemov s samostojnostjo in poslušnostjo.

ANALIZA NAPREDKA

Ker je otrok že na začetnem testiranju samostojno preplaval 10 m, je na vseh nadaljnjih urah plaval z napol spuščnim obročem, ki mu je bil le za manjšo oporo. Do zadnje ure so mu učitelji obroč še nekoliko spustili, tako da je na koncu praktično plaval samo s prsnim delom. Že na začetku ni imel težav z gibanjem v vodi, bil je sproščen, sproščeno je počival na hrbtu, navdušen je bil ob skakanju v vodo in potapljanju glave. Zato je tudi njegov napredek največji izmed vseh udeležencev tečaja, saj je na zadnjem testiranju preplaval 25 m. Da bo pri plavanju postal bolj zanesljiv in suveren, potrebuje še nekaj »preplavane razdalje« in lahko ga bomo uvrstili med plavalce.

5.2.6 OTROK 6

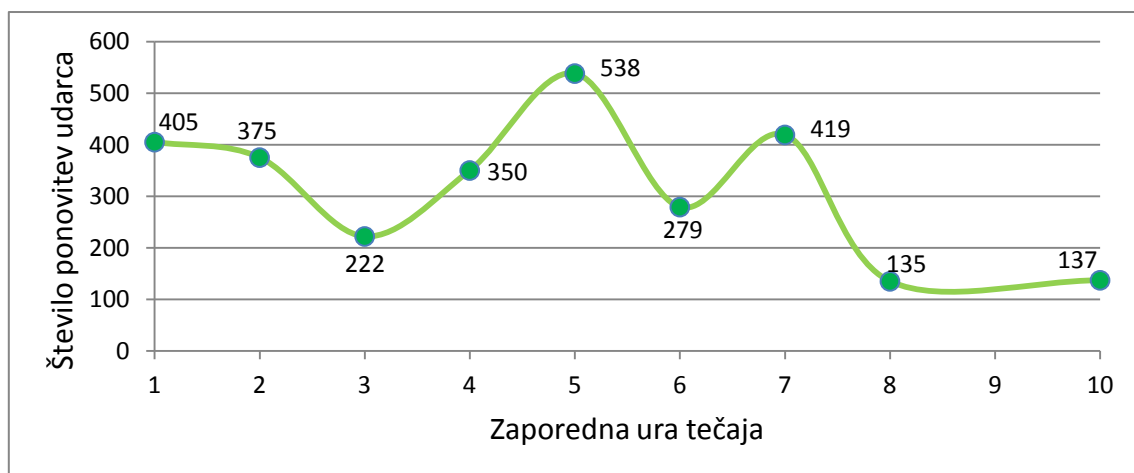
PODATKI O OTROKU

Starost	53 mesecev (4,4 let)
Skupno število udarcev na tečaju	2860
Prisotnost na tečaju	9 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	318
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,5
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	0

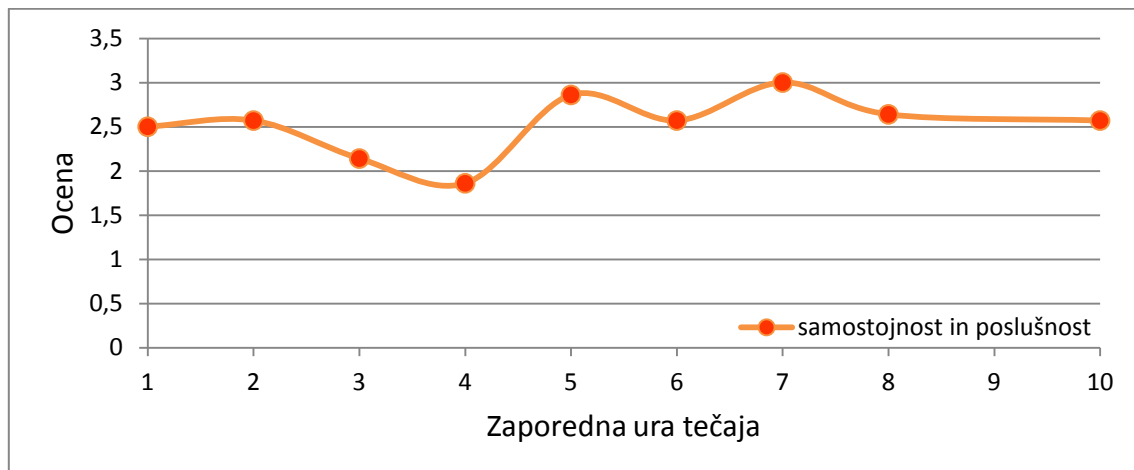
Otrok 6 je v devetih urah delal povprečno 318 ponovitev udarca na uro, kar skupaj pomeni 2860 udarcev na celotnem tečaju. Več kot tretjino vseh udarcev (999) je naredil s pomočjo učitelja.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 16: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 6).



Graf 17: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 6).



Tudi otrok 6 je imel velika nihanja v številu udarcev med posameznimi urami, za kar lahko najdemo več razlogov. Prvi in verjetno najpomembnejši je stopnja njegove samostojnosti, motiviranosti za delo in poslušnosti učitelju, kajti vidimo lahko, da sta krivulji grafov 16 in 17 praktično identični. To pomeni, da je na otrokovo aktivnost močno vplivalo njegovo počutje na uri, kar lahko opravičimo z njegovo starostjo, saj je bil s 4,4-letji najmlajši na tečaju. Drugi razlogi so lahko različna organizacija posamezne ure ali napaka merilcev pri štetju ponovitev udarca, vendar glede na ujemanje nihanja obeh krivulj bi izpostavila predvsem prvi razlog.

Število ponovitev udarca je lahko odvisno tudi od količine spodbud, ki jih je prejel s strani učiteljev in so močno vplivale na pravilno izvajanje le-teh. Ko ga je učitelj spodbujal je plaval pravilno, ko pa učitelja ni bilo v bližini, je brcal po svoje (največkrat so to izmenični udarci).

Otroka 6 so zelo dekoncentrirale igrače, ki so bile prisotne v vodi in, ki jih učitelji sicer uporabljajo pri motivaciji otrok za plavanje. Namesto, da bi ga igrače motivirale za plavanje, se je z njimi raje igral na drugačen način in nekako pozabil na zaveslaje in udarce. Tako vedenje lahko opravičimo z njegovo starostjo, saj vemo, kaj otroku pri štirih letih igrača pomeni. Z njo se želi igrati po svoje, saj težko odmisli svojo domišljijo in igračo uporablja samo na način, ki ga odrasli zahtevamo od njega.

ANALIZA NAPREDKA

Čeprav otrok 6 ni napredoval v znanju plavanja, je preko tečaja dosegel velik napredek pri gibanju in sproščenosti v vodi. Na začetku je bil zelo plašen, nesproščen, ob skakanju v vodo je bil prestrašen, ni znal počivati na hrbtu in ni želel, da mu voda pride v stik z obrazom. Ob koncu tečaja je bilo njegovo gibanje v vodi bolj sproščeno, ob skokih je bil navdušen, pihal je v vodo, potapljal glavo, sproščeno je počival na hrbtu.

Iz celotne analize lahko vidimo, da je otrok 6 pri 4,4-ih letih premalo samostojen, motiviran in poslušen za učenje plavanja, nikakor pa udeležba na tečaju plavanja zanj ni nesmiselna. Kljub temu, da se po Fredovem programu ne izvaja ločenega prilagajanja na vodo, se je otrok na vodo odlično navadil in se začel v njej sproščeno gibati.

Ob omenjeni sproščenosti v vodi, ki jo je otrok dosegel na tečaju in ob udeležbi na naslednjem tečaju čez npr. 6 mesecev (ob otrokovi starosti 5 let), menimo, da bi otrok splaval v naslednjih 10-ih urah tečaja.

5.2.7 OTROK 7

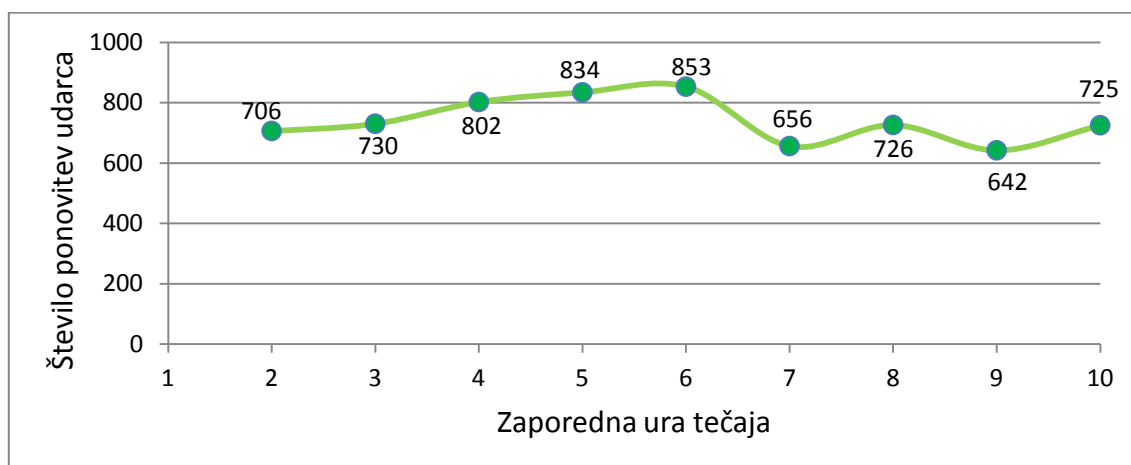
PODATKI O OTROKU

Starost	69 mesecev (5,8 let)
Skupno število udarcev na tečaju	6674
Prisotnost na tečaju	9 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	742
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,9
Začetno preverjanje (preplavani metri)	25
Končno preverjanje (preplavani metri)	25

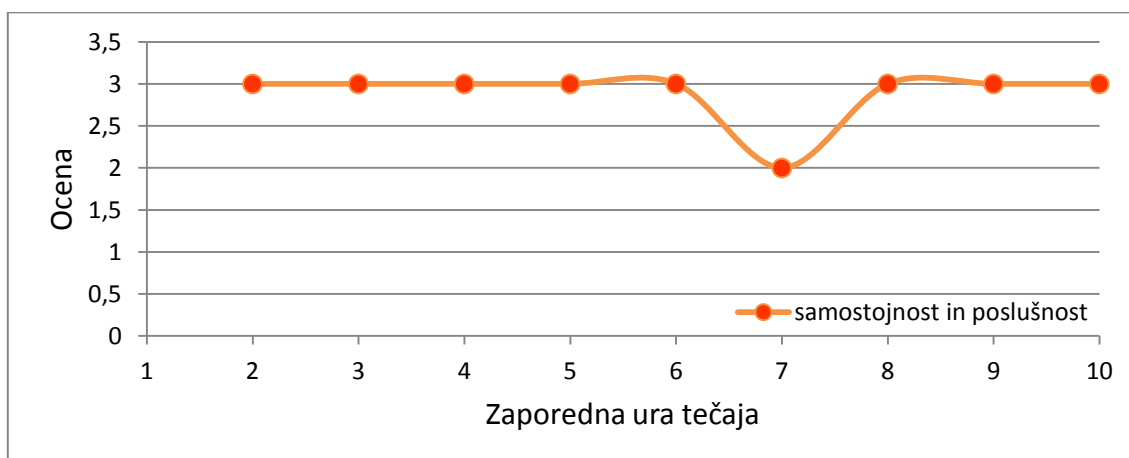
Otrok 7 je bil prisoten na 9-ih urah tečaja in je v okviru njih naredil 6674 ponovitev udarca prsno, kar pomeni 742 ponovitev udarca na prisotno uro.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 18: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 7).



Graf 19: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 7).



Na otroka 7 moramo gledati nekoliko drugače, saj je znal samostojno plavati že na začetku tečaja, zato je na tečaju izboljševal svojo tehniko, predvsem pa ponavljal že osvojeno in tako postajal vedno bolj zanesljiv.

Kot vidimo iz grafa aktivnosti (graf 18) je bilo njegovo število ponovitev udarca iz ure v uro precej konstantno in se je gibalo v povprečju okoli dobrih 700 udarcev na uro. Otrok 7 je imel že precej dobro osvojeno tehniko, zato so bili vsi njegovi narejeni udarci pravilni. Poleg tega je otrok 7 povsem samostojen ter dovolj motiviran in poslušen za učenje plavanja. Iz tega lahko sklepamo, da lahko otroci pri starosti 5-6 let, ki so dovolj samostojni in motivirani, naredijo približno 700 ponovitev udarca prsno na uro. To pomeni, da bi za avtomatizacijo, ki se doseže pri 8.000-10.000 ponovitvah, potrebovali približno 15 ur, torej bi se morali udeležiti 15 ur tečaja.

Čeprav je otrok 7 naredil skupno veliko število ponovitev udarca je le 137 udarcev naredil s pomočjo učitelja. Ker je bila njegova tehnika pravilna, ni bilo potrebe po tem, da mu učitelj pomaga. Vsake toliko mu je učitelj samo pokazal, kako lahko izboljša svojo tehniko.

Iz grafa 19 lahko razberemo, da je imel otrok 7 na vseh, razen 7. uri, najboljšo oceno pri vrednotenju samostojnosti in poslušnosti. 7. uro je namreč doma pozabil kopalke, zato je moral plavati v izposojenih. To dejstvo ga je močno vznemirilo, na začetku ure je kar nekaj časa jokal in tudi v nadaljevanju ure se ni uspel nikakor pomiriti in povsem skoncentrirati na vadbo. Omenjena vznemirjenost se je poznala na rahlem padcu števila ponovitev udarca na 7. uri (graf 18). Iz tega dogodka, pri sicer povsem samostojnem in motiviranem otroku, se lahko naučimo, kako pomembne so malenkosti za predšolskega otroka in kako lahko že najmanjša sprememba otroka vznemiri. Zato je potrebno biti na tečajih še toliko bolj pozoren in poznati vse značilnosti starostne stopnje otrok, katero učimo.

ANALIZA NAPREDKA

Otrok 7 je že na začetku tečaja znal samostojno plavati in je preplaval 25 m. Ker je preko tečaja naredil veliko število ponovitev udarca prsno je tega avtomatiziral in zato postal pri plavanju bolj zanesljiv. Prav tako je veliko pridobil na sproščenosti v vodi, saj je proti koncu tečaja povsem sproščeno počival na hrbtu, skakal z roba bazena in potapljal glavo, pri čemer na začetku tečaja ni kazal navdušenja oziroma niti ni želel delati.

5.2.8 OTROK 8

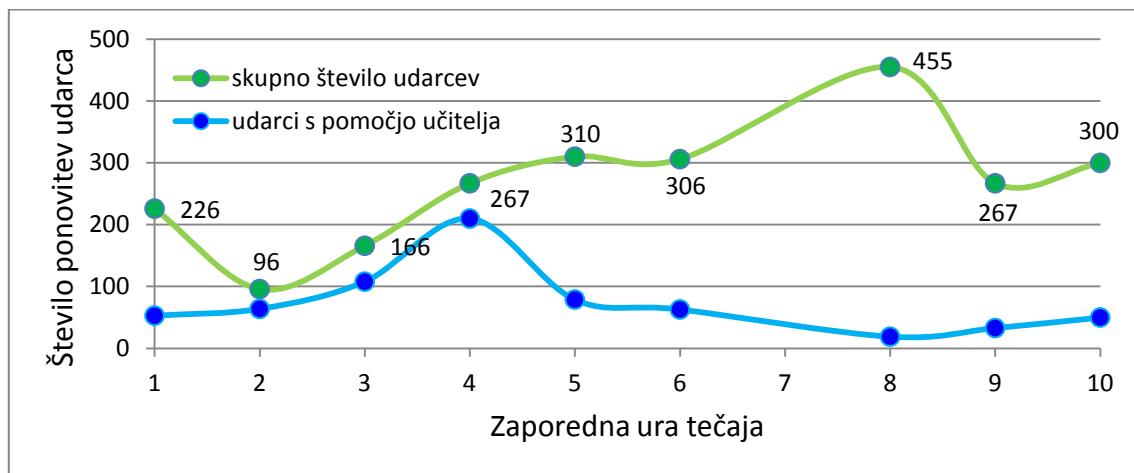
PODATKI O OTROKU

Starost	57 mesecev (4,8 let)
Skupno število udarcev na tečaju	2393
Prisotnost na tečaju	9 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	266
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,6
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	2

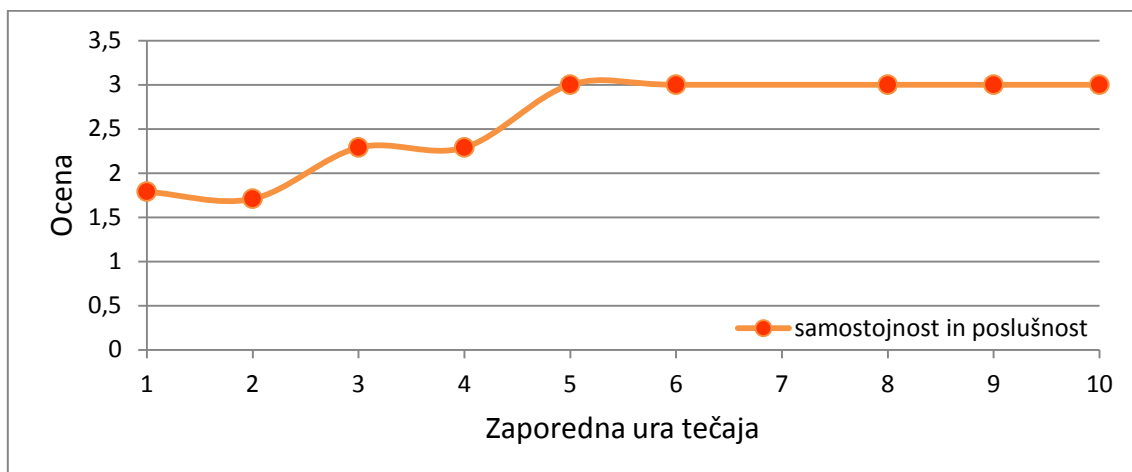
Otrok 8 je manjkal le na eni uri tečaja, pa vendar njegovo skupno število vseh ponovitev ni visoko in znaša 2393 udarcev, kar pomeni povprečno 266 udarcev na uro.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 20: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 8).



Graf 21: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 8).



Iz grafa samostojnosti in poslušnosti (graf 21) je moč razbrati otrokovo počutje na končnih urah tečaja za razliko od začetnih. Prvi dve uri je otrok na začetku tečaja jokal, ni se želel ločiti od mame, potrebno je bilo individualno delo in odhod v vodo skupaj z učiteljem. Po dveh urah se je otrok 8 nekoliko navadil na novo okolje, učitelje, med uro ni več jokal, kljub temu pa ni kazal nobenega navdušenja nad gibanjem v vodi. Zelo podobno kot v prvih petih urah narašča njegov graf samostojnosti in poslušnosti, narašča tudi število ponovitev udarca. To ponovno dokazuje, da počutje otroka bistveno vpliva na njegovo aktivnost. V drugi polovici tečaja je otrok postal veliko bolj samostojen, bil je nasmejan, sodeloval je z veseljem, kar se kaže na nekoliko večjem povprečju ponovitev udarca v drugem delu.

Na grafu aktivnosti (graf 20) je poleg skupnega števila udarcev prikazan tudi graf ponovitev udarcev s pomočjo učitelja. Graf lepo prikazuje, da je v začetnih urah učitelj veliko več delal z otrokom, ki je potreboval spodbudo in pomoč. 2., 3. in 4. uro je kar tri četrtine vseh ponovitev udarca otrok naredil s pomočjo učitelja. Vendar kot vidimo v nadaljevanju, se je večja pozornost učitelja obrestovala, saj je, kljub temu, da mu je učitelj nudil vedno manj pomoči, otrokovo število ponovitev udarca naraščalo. Torej je pomembno, da zna učitelj presoditi, kdo potrebuje pomoč oziroma komu bo pomoč tisti trenutek najbolj koristila.

ANALIZA NAPREDKA

Otrokov napredek v znanju plavanja je bil majhen, saj je na začetnem testiranju preplaval 0 m, na končnem testiranju pa 2 m. Je pa viden velik napredek pri njegovi samostojnosti in poslušnosti ter občutkih v vodi, kar lepo prikazuje graf 21. Otrok se je po približno polovici tečaja navadil na okolje in se pričel vedno bolj neobremenjeno gibati v vodi. Če ob skokih v vodo še 3. uro ni bil navdušen, je že 5. uro pri isti dejavnosti kazal veselje in sproščenost. Čeprav tudi ob koncu tečaja ni želel potapljati glave in ni povsem sproščeno počival na hrbtu je pridobil veliko novih občutkov, ki mu bodo kasneje pomagali k hitrejšemu splavanju.

Mislimo, da je otrok, kljub nižji starosti (4,8 let) dovolj samostojen in poslušen za učenje plavanja. Največjo oviro pri napredovanju v znanju plavanja mu predstavlja slaba tehnika udarca, saj mu pete ob udarcu pogosto uhajajo iz vode in del udarca naredi nad gladino vode (kar se odraža v slabi učinkovitosti). Prav tako ima težave s koordinacijo (ko dela zaveslaje ali, ko mu učitelj pomaga pri njih, ne dela udarcev) in vzdržljivostjo (na začetku ure so udarci pravilni, proti koncu ure se tehnika udarca vedno bolj ruši). S pozornostjo učitelja na zgoraj omenjene pomanjkljivosti menimo, da lahko otrok splava v naslednjih 10-ih urah tečaja.

5.2.9 OTROK 9

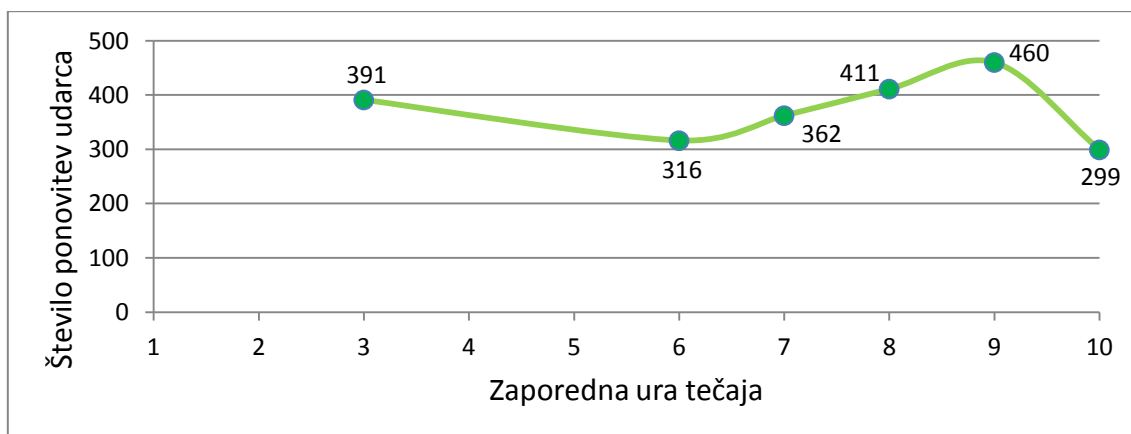
PODATKI O OTROKU

Starost	69 mesecev (5,8 let)
Skupno število udarcev na tečaju	2239
Prisotnost na tečaju	6 ur
Povprečno število udarcev na uro tečaja	373
Povprečna ocena samostojnosti in poslušnosti	2,7
Začetno preverjanje (preplavani metri)	0
Končno preverjanje (preplavani metri)	0

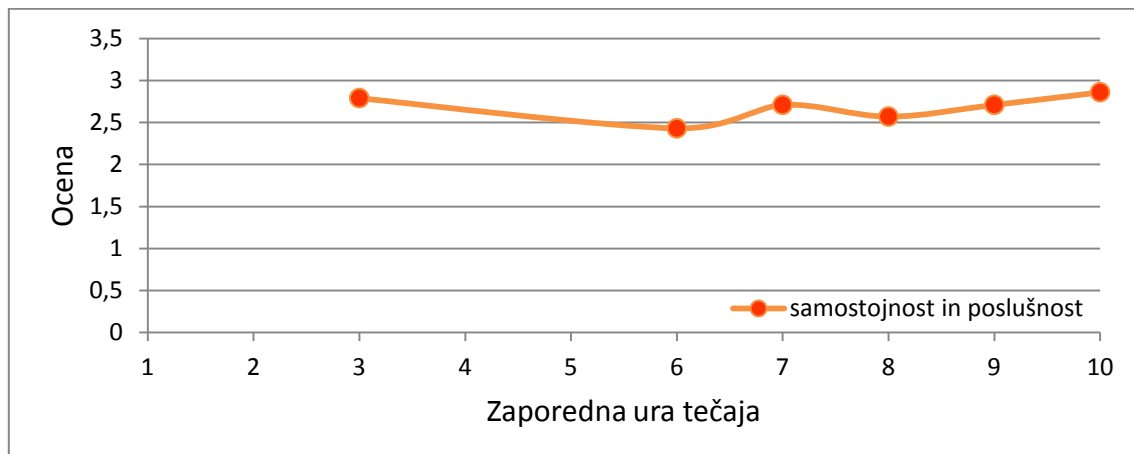
Otrok 9 je bil prisoten le na 6-ih urah tečaja in je skupno naredil 2239 ponovitev udarca, kar je 373 ponovitev na prisotno uro.

ANALIZA UDARCEV TER SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI

Graf 22: Število ponovitev sonožnega udarca prsno po posameznih urah tečaja (otrok 9).



Graf 23: Nihanje samostojnosti in poslušnosti po posameznih urah tečaja (otrok 9).



Otrok 9 (deklica) se je v prvih petih urah tečaja udeležila samo tretje ure, vendar kljub temu ni imela večjih težav ob kasnejšem vključevanju v skupino oziroma v program učenja plavanja. Število njenih ponovitev udarca (graf 22) je ves čas precej konstantno, manjša nihanja pa se ujema z nihanjem ocene samostojnosti in poslušnosti (graf 23). Ocena njene samostojnosti in poslušnosti je iz ure v uro podobna, sicer visoka, pa vendarle ne najvišja, kar bi lahko glede na njeno starost (5,8 let) že pričakovali. Vzrok za nekoliko nižje ocene niso v njeni nesamostojnosti, vendar predvsem v tem, da ni kazala nobenega navdušenja in motivacije za učenje ter v vodi ni bila sproščena.

Delala je pravilne, počasne udarce prsno in med posameznimi udarci nekoliko drsela (česar pri ostalih otrocih ni bilo). Ker je bila velika večina njenih udarcev tehnično pravilnih, je to verjetno vzrok za nekoliko nižje povprečno število ponovitev udarca na uro.

ANALIZA NAPREDKA

Deklica je bila tako na začetku kot na koncu tečaja precej plašna in ni dosegla tolikšne sproščenosti pri gibanju v vodi, kot so jo dosegli ostali otroci. Na koncu je sicer potopila glavo, vendar pri tem ni bila navdušena oziroma tega ni delala sproščeno. Čeprav je bila njena tehnika udarca najboljša izmed vseh udeležencev tečaja, je bil njen napredek v znanju plavanja nič, saj tako na začetku kot na koncu samostojno ni preplavala nobenega metra. Razlog je bil predvsem strah, saj se brez obroča sploh ni želela izpustiti roba bazena in jo je bilo v to težko prepričati.

Glede na njen odnos do vode lahko sklepamo, da je bila deležna kakšne slabe izkušnje, ki je pustila določene posledice. Zato bi bilo potrebno z njo delati nekoliko bolj sistematično in ji pomagati, da postane njeno gibanje v vodi bolj sproščeno. Če bi izgubila pridobljeni strah bi lahko splavala v naslednjih 5-ih urah tečaja, kajti njeni udarci in zaveslaji prsno so tehnično pravilni.

6 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kakšna je povezanost med številom ponovitev sonožnega udarca prsno in končnim napredkom v znanju prsnega ter ugotoviti, kateri dejavniki še vplivajo na napredek v znanju.

Na podlagi obdelave podatkov lahko zaključimo, da otroci, ki so naredili večje število ponovitev udarca prsno niso dosegli statistično pomembno večjega napredka v znanju plavanja prsno. Med raziskanimi spremenljivkama se sicer kaže pozitiven trend povezanosti, ki pa bi ga bilo potrebno raziskati na večjem vzorcu otrok.

S pomočjo beleženja drugih podatkov o otrocih med tečajem (število udarcev s pomočjo učitelja, starost, stopnja samostojnosti in poslušnosti) smo preverili, kako omenjeni dejavniki vplivajo na napredek v znanju plavanja ali število ponovitev udarca. Pokazal se je trend, da otroci, ki so imeli večje število ponovitev udarca s pomočjo učitelja (ne glede na skupno število vseh ponovitev), niso dosegli večjega napredka pri plavanju, čeprav povezanost ni statistično pomembna. To lahko pojasnimo s preprosto razlago, da so učitelji pomagali tistim otrokom, ki so imeli težave s tehniko in udarcev niso izvajali pravilno, medtem ko so otrokom s pravilno tehniko udarca pustili, da delajo samostojno. Čeprav smo menili, da starejši otroci ne bodo dosegli večjega napredka v znanju plavanja, se je pokazal pozitiven trend povezave med omenjenima spremenljivkama. Čeprav povezanost ni statistično pomembna in je relativno šibka (+0,38), vseeno kaže na to, da so starejši otroci (5-6 let) bolj dovzetni za učenje plavanja kot mlajši (4-5 let). To lahko utemeljimo z našim zadnjim dejavnikom, oceno samostojnosti in poslušnosti. Čeprav povezanost ni statistično značilna, se je izkazalo, da so otroci, ki imajo višjo oceno samostojnosti in poslušnosti, dosegli večji napredek v znanju plavanja. Korelacija med zadnjima spremenljivkama je srednje visoka (+0,53), zato lahko zaključimo, da ima stopnja samostojnosti in poslušnosti na plavalnem tečaju, izmed obravnavanih spremenljivk, največji vpliv na napredek v znanju plavanja prsno. Statistično pomembna povezanost pa se je pokazala med oceno samostojnosti in poslušnosti ter povprečnim številom ponovitev udarca na prisotno uro (+0,90).

Raziskava, ki smo jo izvedli, ima svoje omejitve, izmed katerih moramo izpostaviti predvsem dve. Raziskava je bila narejena na majhnem vzorcu (9 merjencev) in plavalno predznanje otrok je bilo različno. Zaradi značilnosti raziskave je njena razširitev na večji vzorec precej težavna naloga. Organizirati bi bilo potrebno večje število tečajev plavanja po Fredovem programu (npr. izvajanje tečajev v okviru vrtcev) ter v vzorec vključiti le otroke z enakim predznanjem plavanja in prilagojenosti na vodo. Največji problem predstavlja sistem štetja udarcev, saj bi za vzorec 200 otrok potrebovali vsaj 200 merilcev (ki bi bili prisotni na vseh urah tečaja). Ker je tako število prostovoljcev težko dobiti, to predstavlja precej velik finančni zalogaj. Ob iskanju rešitev za povečanje vzorca raziskave smo pomislili še na senzorne kamere, ki bi jih otrokom na tečaju pritrdili na noge. Vendar se tu ponovno pojavi finančni problem, poleg tega pa še problem zanesljivosti merjenja omenjenih kamer. Tako da vprašanje o možnosti raziskovanja na večjem vzorcu ostaja odprto in ga bo potrebno še dodatno preučiti.

Na napredek v znanju plavanja v povezavi s številom ponovitve udarca ne moremo gledati enoznačno, saj na napredek vpliva še veliko drugih dejavnikov. Če vadeči npr. ni osvojil pravilnega zaveslaja ali koordinacije, mu tudi pravilno osvojen udarec in veliko število

ponovitev le-tega ne pomaga pri napredovanju v znanju plavanja. Zato bi bilo potrebno v prihodnosti, pri podobnih raziskavah napredek otroka definirati z drugačnimi, ožje usmerjenimi parametri (npr. plavanje s plavalno desko – učinkovitost in izvedba udarca na začetku in po določenem številu ponovitev).

Zaradi ugotovljenih omejitev raziskave smo naredili še analizo posameznega otroka, kjer smo upoštevali vse zbrane podatke, zapise iz opazovanja na tečaju in posnetke, narejene med vadbo. Prišli smo do nekaj ugotovitev, ki so lahko dobra izhodišča za nadaljnje raziskovanje oziroma napotki za izvajanje tečajev plavanja predvsem za predšolske otroke.

Če so otroci dovolj samostojni in motivirani, lahko naredijo približno 700 ponovitev udarca na vadbeno uro tečaja (45 minut). Torej bi za avtomatizacijo gibanja, za katero je včasih potrebnih tudi 8000 ponovitev (Tušak, 1994), potrebovali dobrih 10 ur. Zavedati se moramo, da se mora otrok najprej privaditi na sproščeno gibanje v vodi ter šele osvojiti pravilno izvajanja udarcev, šele nato se lahko prične pot njegove avtomatizacije giba. Zato bi morali s tega vidika tečaji plavanja po Fredovem programu trajati vsaj 15 ur.

Na vseh desetih urah tečaja je bil prisoten le en otrok, v povprečju je bila njihova prisotnost 8 ur, kar pomeni 80% glede na trajanje tečaja. Če bi želeli, da so otroci deležni 15 ur tečaja (kar smo ugotovili zgoraj), bi bilo potrebno, glede na odstotek prisotnosti na opazovanem tečaju, organizirati 20-urne tečaje. Kajti to pomeni, da bi bili otroci, ko odštejemo vse razloge za izostanek, na tečaju prisotni 16 ur. Dobro bi bilo v prihodnosti raziskati, kaj so najpogostejši razlogi za izostajanje otrok od tovrstnih tečajev in poiskati rešitve za zmanjšanje izostanka.

Kljub temu da Fredova metoda učenja plavanja ne pozna ločenega prilagajanja na vodo, kar je značilno za klasično metodo učenja plavanja, so otroci s tega vidika precej napredovali. Fredova metoda izkorišča aktivne odmore med učenjem plavanja za navajanje otrok na vodo, kar očitno zadostuje, da se otroci tekom tečaja prilagodijo na vodo. Zaradi omenjenih dejstev ni razloga, da bi, predvsem v predšolskem obdobju, izgubljali nepotreben čas in denar z organizacijo ločenih tečajev prilagajanja na vodo in učenja plavanja. Obe komponenti lahko združimo in tako otrokom omogočimo dovolj časa, da osvojijo za njih relativno zahtevne elemente prilagajanja na vodo.

Ker se je tečaj izvajal enkrat tedensko, so imeli nekateri otroci ob izostanku težave pri vrnitvi na tečaj, saj 14-dnevni odmor lahko za predšolskega otroka pomeni ponovno navajanje na novo okolje. Zato bi bilo smiselno plavalne tečaje skrajšati in jih izvajati npr. vsakodnevno ali vsak drugi dan. Za šolske otroke je bilo na tem področju narejenih nekaj raziskav (Juras, 1972, v Jurak, 1999), za predšolske otroke pa bi bilo potrebno omenjeno problematiko še raziskati in ugotoviti, kakšna pogostost vadbe je v predšolskem obdobju najučinkovitejša za učenje plavanja.

Glede na ugotovitve, da ima zrelost in razvojne značilnosti otroka velik vpliv na njegovo aktivnost in napredek v znanju plavanja, bi bilo dobro ugotoviti, katere komponente otrokove zrelosti in razvojnih značilnosti imajo največji vpliv. Omenjene parametre bi bilo priporočljivo raziskati, za to pa bi potrebovali bolj razdelane in kompleksne opazovalne obrazce.

Zaključimo lahko, da ima največji vpliv na končni napredek v znanju plavanja otrokova samostojnost in poslušnost, torej nekatere komponente zrelosti. Ker se pojavljajo omejitve

študije: različno plavalno predznanje otrok, majhen vzorec in odsotnost otrok na vadbi, smo naredili še individualno analizo vsakega otroka ter predstavili opažene ugotovitve.

Dejstvo je, da na učinkovitost učenja plavanja v predšolskem obdobju vpliva veliko različnih dejavnikov. Če bi želeli ugotoviti, kateri so in kakšen je njihov vpliv, bi jih bilo potrebno natančno definirati in razčleniti. Zaradi kompleksnosti vsakega dejavnika in posledično zahtevnosti raziskovanja, bi lahko nekatere dejavnike raziskovali ločeno (npr. kateri so najpogostejši razlogi za izostanek na vadbi plavanja ali kakšna pogostost vadbe je v predšolskem obdobju najučinkovitejša za učenje plavanja). Šele ko bi raziskali posamezna področja, bi lahko oblikovali celotno sliko dejavnikov, ki bi nam pomagali k učinkovitejši organizaciji programov plavanja za predšolske otroke.

7 VIRI

- Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicelj, M., Saje Hribar, N., Japelj, B., Jontes, B., Kastelic, L., Kranjc, S., Marjanovič Umek, L., Požar Matijašič, N., Vonta, T., Vrščaj, D. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.
- *Fred swim academy* (2013). Pridobljeno 19.7.2013, iz <http://de.swimtrainer.de/en/home>
- *Fredov program* (2013). Pridobljeno 19.7.2013, iz <http://plavajmoskupaj.si/index.php/zakaj-plavati/interviju-z-zdravnico/83-pomen-vadbe>
- Horvat, L., Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jurak, G. (1999). *Primerjava treh programov učenja plavanja 8- do 9-letnih otrok z vidika znanja plavanja tehnike prsno*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Juras, V. (1972). *Racionalizacija nastave plivanja za učence osnovnih škola*. *Kineziologija*, 2 (2), 87-94.
- Kapus, V., Štrumberlj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber, D., Vute, R., Bednarik, J., Kapus, M., Čermak, V. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Leach, P. (2008). *Otrok od rojstva do šole*. Ljubljana: Domus.
- Maračič, B. (2009). *Učinek dveh programov učenja plavanja za začetnike, ki temeljita na prsnem oziroma kravlu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (ur.) (2001). *Psihologija otroške igre od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2003). *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Planinšec, J. (2001). *Razvoj nekaterih motoričnih sposobnosti v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju*. V Zbornik 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Kranjska gora, 25.-27. oktober 2001. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

- Šajber, D. (2004). *Skripta za vaditelje in učitelje plavanja – dousposabljanje za vodenje vadbe v vodi za dojenčke in njihove starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, oddelek za plavanje in vodne aktivnosti, Plavalna zveza Slovenije.
- Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
- Škafar Novak, U. (2007). *Primerjava učinkovitosti učenja plavanja med 6-7 in 8-9-letniki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kovač, M., Novak, D. (2011). *Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Tušak, M. (1994). *Psihološki vidiki učenja plavanja. V 1. slovenskega posveta o učenju plavanja in varnosti pred utapljanjem (str. 262-267)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vidovič, M. (2004). *Uspešnost učenja prsnega z vidika dveh različnih metod učenja plavanja pri štirih in petletnih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- *Zlati sonček*. (2013). Pridobljeno 18.7.2013, iz http://www.sztrzc.si/html/zlati_soneek.html

8 PRILOGE

Priloga 1: Opazovalni obrazec.

OPAZOVALNI OBRAZEC

OTROK:	DATUM:
PRAKTIKANT:	ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:

BELEŽENJE ŠTEVILA UDARCEV:

OPAZOVANI ELEMENT	ŠT. UDARCEV	ŠT. UDARCEV S POMOČJO UČITELJA
PROSTOR ZA OZNAČEVANJE ŠTEVILA UDARCEV		
SKUPNI SEŠTEVEK 1		
SKUPNI SEŠTEVEK 2		

OCENJEVANJE SAMOSTOJNOSTI IN POSLUŠNOSTI:

1 – NE; TRDITEV JE NAPAČNA 2 – SREDNJE; TRDITEV JE DELNO PRAVILNA 3 – DA; TRDITEV JE PRAVILNA (z X označi ustrezen odgovor na dano trditev)	1	2	3
Otrok gre v vodo samostojno (ne potrebuje/želi pomoči učitelja).			
Otrok gre v vodo z veseljem, je navdušen.			
Otrok je skoncentriran na vadbo (ne išče mame, ne pogleduje proti izhodu...).			
Otrok je med vadbo dobre volje in ne joče.			
Otrok med vadbo dela samostojno (ne išče pozornosti učitelja).			
Otrok posluša in upošteva učiteljeva navodila.			
Otrok rad sodeluje.			

Ali gre otrok med vadbo na stranišče? DA NE	kolikokrat:	koliko minut zato ni aktiven:
---	-------------	-------------------------------

OPOMBE - AKTIVNOST OTROKA - če otrok zamudi/ne želi takoj v vodo/odide iz vode predčasno zaradi različnih razlogov, napišite, ob kateri uri je otrok šel v vodo oziroma iz nje

--

S podpisom zagotavljam, da so zapisani podatki korektni in kar se da natančni. Podpis praktikanta:

MERILCI:

ŠT. URE	DATUM	MERILEC (ime in priimek)	
		1.	2.
1	3.4.2013		
2	10.4.2013		
3	17.4.2013		
4	24.4.2013		
5	8.5.2013		
6	15.5.2013		
7	22.5.2013		
8	29.5.2013		
9	5.6.2013		
10	12.6.2013		

OPOMBE:

--

Priloga 3: Obrazec za zapisovanje rezultatov preverjanja znanja plavanja in prilagojenosti na vodo z rezultati merjenja.

OBRAZEC ZA ZAPISOVANJE REZULTATOV PREVERJANJA ZNANJA PLAVANJA IN PRILAGOJENOSTI NA VODO

	OTROK	POTOP GLAVE (da/ne)		DRSENJE Z ODRIVOM OD STENE (da/ne)		ZNANJE PLAVANJA (preplavani metri)	
		ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE	ZAČETNO STANJE	KONČNO STANJE
1.	OTROK 1	NE	DA	NE	NE	0	7,5
2.	OTROK 2	NE	DA	NE	NE	0	0
3.	OTROK 3	DA	DA	NE	NE	0	2,5
4.	OTROK 4	NE	NE	NE	NE	0	2,5
5.	OTROK 5	DA	DA	NE	NE	10	25
6.	OTROK 6	NE	DA	NE	NE	0	0
7.	OTROK 7	DA	DA	NE	NE	25	25
8.	OTROK 8	NE	NE	NE	NE	0	2
9.	OTROK 9	NE	DA	NE	NE	0	0

Priloga 4: 10-urni plavalni program po Fredovi metodi.

10-URNI PLAGALNI PROGRAM PO FREDOVI METODI (Šajber, 2006)

1., 2. in 3. ura

CIJ: naučiti, izpopolniti, delati na avtomatizaciji udarca prsno.

Začetnik prične z vajami v oranžnem obroču s plavalno desko v rokah. Nadaljuje brez plavalne deske z iztegnjenimi rokami.

VAJE:

- Pokazati žabje gibanje (udarec prsno). Voditi, razložiti, vizualizirati.
- Gibanje s stopali (dobro jutro, račje noge, lahko noč).
- Odriv od stene in drsenje.
- Ob napakah učitelj popravlja za izboljšanje nastavka stopal.

VAJE NA SUHEM:

- Žabji skoki.
- Otroci z nogami rišejo srčke.
- Igra s stopali dan-noč.

VAJE ZA PLAVANJE NAPREJ:

- Sonožni odriv ob roba bazena in drsenje.
- »Vlečnica«.
- Z otrokovimi nogami izvajamo krčenje in iztegovanje nog in ga odrinemo od podplatov.
- Učitelj prime otroka za stopala in mu jih pravilno nastavi.
- Odriv od učiteljevih dlani in nadaljevanje plavanja s prsnimi udarci.
- Spodbujanje otroka s klici »žaba, žaba«.
- Petje pesmi v koloni.

VAJE ZA SPREMEMBO SMERI:

- Plavanje večjih razdalj.
- Plavanje v krogu.
- Tunel na vsakem robu bazena skozi katerega otroci plavajo.

Ko otrok preplava daljšo razdaljo z udarci prsno in ko obvlada spremembo smeri, nadaljuje z vajami v 4. in 5. uri.

4. in 5. ura

CIJ: naučiti se, izpopolniti, delati na avtomatizaciji udarcev in zaveslajev prsno.

Zaveslaje in udarce otroci vadijo najprej v oranžnem obroču. Ko dosežejo koordinacijo, preidejo na rumen Fredov obroč.

VAJE NA SUHEM:

- »Brisanje mize.«
- »Risanje očal.«
- »Vodomet.«
- Samostojno izvajanje zaveslaja na mestu, učitelj popravlja napake.

VAJE IZDIHOVANJA:

- »Upihniti svečko.«
- »Odpihati roke.«
- Izdihovanje v vodo.
- »Mehurčki v vodo.«
- »Motorni čoln.«

VAJE ZA PRAVILNO KOORDINACIJO:

- V bazen postavimo ovire, okrog katerih naj otrok plava.
- Plavanje z zaveslaji od enega do drugega roba bazena.
- Med zaveslaji štejemo do tri, ko ima otrok pred seboj iztegnjeni roki – za podaljšanje drsenja.
- Učitelj prime otroka za dlani in z njimi izvaja zaveslaj, hkrati mu govori, kdaj naj udari z nogami.
- Plavanje po krožnem poligonu: pod mostičkom, pod zapornico (potop glave).

SKOK Z OBROČEM:

- Otrok sedi na robu bazena in se prime za učiteljeve roke. Učitelj, ki je pred njim v vodi, mu nudi oporo, ko otrok pade v vodo.
- Skok stoje z roba bazena.
- Skoki in nadaljevanje s plavanjem.
- Vzdržljivost otroka povečujemo z daljšimi razdaljami oziroma povečevanjem števila zaveslajev in udarcev.

Prve veja skokov v vodo na noge začnemo s padanjem in nato nadaljujemo z odzivom. Po odzivu naj otrok takoj nadaljuje s plavanjem. Učitelj je v bližini, da ga lahko tudi ujame.

Ko otrok obvlada daljše razdalje s koordinacijo udarcev in zaveslajev, spremembo smeri in vse vaje, lahko nadaljuje s 6. in 7. uro, kjer uporablja rumeni obroč.

6. in 7. ura

CILJ: izpopolniti in delati na avtomatizaciji pravih udarcev in zaveslajev prsno z dihanjem

Otrok plava v rumenem Fredovem obroču.

VAJE:

Vse vaje, ki so bile do sedaj izvajane, se odslej izvajajo z manjšim volumnom zraka v obroču. Najprej izpraznimo zrak iz zunanje komore in vaje ponovimo.

- Nevarnosti v morju (otroci prosto plavajo po bazenu in čakajo, katero nevarnost bo učitelj napovedal. Pri prihodu morskega psa se skrijejo v kletko (iz tub), pri čemer morajo za kratek čas potopiti glavo. Pri prihodu meduz morajo splezati na plavajoče blazine. Če priletijo jastrebi, se morajo prijeti za rob bazena).

Ko otrok obvlada koordinirano plavanje z dihanjem na daljših razdaljah in spreminjanje smeri ter skoke, lahko spet izpustimo nekaj zraka iz obroča, tako da obroč nudi vedno manjši vzgon in stabilnost. Takrat lahko otrok nadaljuje s programom, ki je napisan v nadaljevanju.

8. ura

CILJ: avtomatizacija in dovršenost pravih udarcev in zaveslajev prsno z dihanjem in zmanjšanim vzgonom in uravnoteženostjo v rumenem Fredovem obroču.

Najprej izpraznimo zunanji obroč nato še notranjega. Korak za korakom izpuščamo zrak v prekatih toliko, kolikor otroku odgovarja da ne prihaja do napak, rušenja koordinacije in negotovosti. Na ta način pripeljemo otroka do samostojnega vzgona.

VAJE:

- Vrtenje v pokončnem položaju po vzdolžni osi v obe smeri.
- Igra za potapljanje glave.
- Naredimo dve hiški iz črvov. v vsako gre polovica otrok. Na učiteljev znak s plavanjem prsno odplavajo iz ene hišice v drugo. Pri tem morajo ob vstopu in izstopu iz hiške potopiti glavo.
- Otroci plavajo celotno koordinacijo prsnega čez bazen, naredimo pet ponovitev v obe smeri. Otroci sami na glas odštevajo. Učitelj popravlja napake pri udarcu in zaveslaju.

9. ura

CILJ: utrjevanje koordinacije in izpuščanje zraka iz notranjega obroča

Z izpuščanje zraka iz notranjega prekata otrok plava samo še s prsnim delom. Barvni del obroča lahko odrežemo in otrok vadi le še s prsnim delom.

VAJE:

- »Spimo« - učitelj pomaga tistim otrokom, ki sami ne upajo počivati v hrbtnem položaju tako, da jim z eno dlanjo podpre glavo, z drugo pa dvigne boke.

Na koncu ure odstranimo obroč in sedemo na plavajoče blazine. otrok skoči z blazine in plava do izhodnih stopnic. Učitelj je zraven in otroka spodbuja. Če otrok ne more sam preplavati razdalje, mu pomaga. Nekaterim je potrebno dajati oporo z dlanjo pod trebuhom, ali pa jih pri vsakem zaveslaju in udarcu spodbujati.

10. ura

CILJ: samostojen plavalec

Otrok naj udarce in zaveslaje v rumenem obroču vadi tako dolgo, da je koordinacija popolna. Pomembno je mirno gibanje in mirno dihanje.

PREHOD K PROSTEMU PLAVANJU:

Sedaj iz zunanjega obroča izpustimo nekaj zraka. Otrok naj vadi naprej. Kasneje ponovno izpustimo zrak, dokler končno v tem prekату ni več zraka. Za tem na enak način izpuščamo zrak iz notranjega prekata in pozneje iz trebušnega dela, dokler obroč ni brez zraka in ga otrok ne potrebuje več. Lahko odrežete rumeni del obroča. Otrok plava samo s prsnim delom, v katerem je malo zraka.

PLAVANJE BREZ PRIPOMOČKA:

Otrok plava od roba bazena do osebe, ki se ne sme oddaljevati, da se otrok ne bi prestrašil. Najprej je treba osvojiti krajše razdalje, nato jih lahko podaljšujemo. Otrok mora točno vedeti, do katere oddaljenosti bo plaval brez pripomočka.

Ponavljamo vse vaje od prej, le da odslej brez plavalnega obroča in brez prsnega dela.

Zadnje uro sledi preverjanje znanja, kjer so prisotni tudi starši, stari starši...

Ko otrok splava se je potrebno zavedati, da pri plavanju še ni samostojen, zato mora biti ob njem vedno prisotna odrasla oseba. Starši naj odslej z otrokom plavajo na morju, na rekreativnih vikendih itn. in tako utrjujejo otrokovo znanje in sposobnosti. Tako otrok zaupa pomoči učitelja oziroma staršev in postopoma postane samostojen plavalec brez pripomočkov.